ERICONA

Kundalini

Trezirea puterii personale

Despre autor

Cyndi Dale este o autoritate recunoscută la nivel internațional în domeniul anatomiei energiei subtile. Este autoarea mai multor lucrări despre vindecarea energetică, printre care versiunea originală și cea revizuită a lucrării *New Chakra Healing* (acum sub numele *The Complete Book of Chakra Healing*) (*Vindecarea prin folosirea chakrelor*, acum sub numele *Ghidul complet al vindecării prin folosirea chakrelor*), lucrare publicată în mai mult de zece limbi. Printre celelalte șase lucrări bestseller ale sale se numără *Advanced Chakra Healing* (*Vindecare avansată cu ajutorul chakrelor*), *Illuminating the Afterlife* (*Iluminând viața de apoi*), și *The Subtle Body* (*Corpul subtil*).

Prin intermediul companiei sale *Essential Energy* (*Energia esențială*) oferă evaluări intuitive și vindecarea diverselor probleme de viață pentru mii de clienți anual. Ea caută să fie o sursă continuă de inspirație și să încurajeze lumea în găsirea unui scop în viață și în descoperirea adevăratei identități de sine. Entuziasmul și atenția sa îi înflăcărează pe toți cei care participă la atelierele, sesiunile de pregătire și cursurile sale, oferite în întreaga lume. Cyndi a studiat vindecarea sistemelor energetice interculturale și a susținut cursuri în multe țări, printre care Peru, Costa Rica, Venezuela, Japonia, Belize, Mexic, Maroc, Rusia, în Europa, dar și populației lakota sau kahunilor din Hawaii. În prezent locuiește în Minneapolis, Minnesota cu cei doi fii ai săi și cu – la ultima numărare – cinci animale de companie.

Mai multe informații despre cursurile și produsele oferite de Cyndi sunt disponibile la adresa www.cyndidale.com.

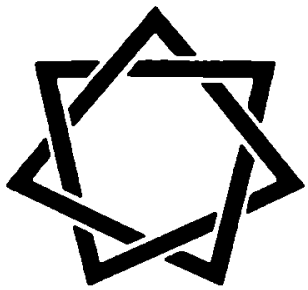
CYNDI DALE

Kundalini

Energie divină

✡

Viaţă divină



ERICONA

Cuprins

Introducere 1

Partea I
Deşteptarea în lumină

Capitolul 1 Descolăcirea luminii:
Primii învăţători,
primele învăţături 13

Capitolul 2 De la pulbere de stele la stele:
Are cineva o scară? 30

Capitolul 3 E oare nebunie,
sau e kundalini? 62

Capitolul 4 Cultivarea conştientă
a energiei kundalini 85

Capitolul 5 Idee antică, înţelepciune
modernă:
Ştiinţa energiei kundalini 90

Partea a II-a

Traiul cu şarpele: kundalini în viaţa divină

Capitolul 6 Practici kundalini 101

Capitolul 7 Trezirea prin transmisiune: *Să intre radianta energie kundalini* 139

Capitolul 8 Iluminare zilnică: *Principii pentru o viaţă de zi cu zi divină* 147

Capitolul 9 Exclusiv pentru femei *(Şi pentru latura noastră feminină)* 177

Capitolul 10 Exclusiv pentru bărbaţi *(Şi pentru latura noastră masculină)* 188

Capitolul 11 Kundalini şi viaţa de cuplu 201

Capitolul 12 Kundalini şi spiritualitatea 214

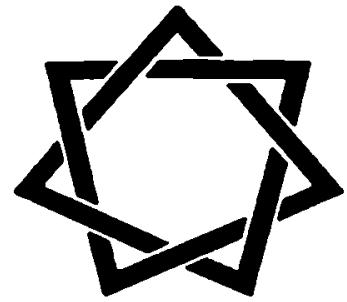
Concluzie 224

Glosar 228

Note 235

Bibliografie 241

Index 251



Kundalini: Ușa secretă

Imaginează-ți că deodată se deschide în fața ta o ușă despre care nici nu știai că există. O rază de lumină răzbate din partea cealaltă, luându-ți răsuflarea. Ce e această lumină? De unde vine?

Ce ar trebui să faci cu ea? Nu ești prea sigur, dar simți în trup niște schimbări imediate. E oare lumina aceasta un secret cate te ajută să slăbești peste noapte, îți umple buzunarele sau îți aduce iubirea neîmpărtășită? În plus, simți oare că viața ta sexuală s-ar putea îmbunătăți?

Roșești. În afară de dorința de a sărbători, de a participa la banchetul îmbelșugat al vieții, mai simți și o altă nevoie crescândă, o nevoie pe care n-o poți considera altfel decât spirituală.

Singurul mod în care se poate descrie ceea ce simți este acesta: simți o chemare. E chemarea unei forțe sacre care te urmărește, una care îți cunoaște adevăratul suflet. Te afli pe această planetă pentru a îndeplini ceva important, iar această lumină te va ajuta să descoperi și să realizezi acest lucru.

Introducere

Te uiți în jur și nu prea vrei ca persoanele apropiate să observe transformările care au loc în tine, în special senzația de participare la o sărbătoare. Cum să explici aceste schimbări prietenilor și rudelor, ba mai mult, ție însuți? În căutarea unui răspuns te uiți, în cele din urmă, la ușa însăși. Da, pe ușă există un semn: kundalini.

Orice ar fi acest lucru, vrei mai mult din el.

Toată lumea vrea mai mult, și a vrut mai mult, dintotdeauna. Cine nu ar vrea să afle secretul longevității, al sănătății, al înțelepciunii și, da, al împlinii sexuale? Fie că ai deschis deja larg ușa spre kundalini sau doar stai la intrare, ai lăsat să pătrundă o lumină, o energie, o putere ancestrală de inspirație divină, o idee care a stat în centrul spiritualității diferitelor comunități de-a lungul timpului.

Kundalini a fost recunoscută de multă vreme ca o forță divină și o cheie a iluminării, dar și ca putere secretă a plăcerilor și a bucuriilor trupești. Iar partea cea mai bună e că nu trebuie să urci o scară până la cer, pentru a găsi intrarea. Pentru a avea parte de puterea sa, nu trebuie să urmezi un set de reguli sau să aștepti să-ți dai ultima suflare. Nu trebuie decât să cauți în tine însuți, și lumina sa divină, intensă, devine tot mai clară. Nu trebuie decât să inviți această „energie divină" să contribuie la propria ta forță vitală.

Dacă ai putea să te folosești pe deplin de propria energie kundalini, forța vitală dinăuntrul fiecăruia din noi, ce fapte ai putea săvârși?

Ai putea „culege" stelele de pe cer, aducându-le pe pământ, ai putea semăna vise în țărână și ai crește din ele dragoste, ai putea râde în fața vântului și ai putea tămădui lumea. Ți-ai putea desena numele în apă, ți-ai putea scrie propriul destin și ai putea cânta cu Divinul.

La un anumit nivel, kundalini a făcut deja toate acestea pentru tine, și chiar mai mult de atât. Ai avut deja parte de deliciile pe care le oferă și ai devenit astfel persoana specială care ești. Oricât ar fi de misterios numele său și de magică originea sa, kundalini pulsează în corpul tău din momentul concepерii tale. Kundalini pune în mișcare electricitatea din celulele tale și tot datorită acestei energii sunt unii oameni atrași de tine.

Kundalini e o energie divină şi, prin urmare, te ajută să fii unic şi îţi susţine vocaţia sacră. Deoarece îşi are originea în Sursa Divină, te ajută să te conectezi cu toate făpturile din lume şi cu divinitatea însăşi. Din cauza acestor legături, a-ţi accesa energia kundalini înseamnă a deschide uşa spre capacitatea de intuiţie, a auzi mesaje purtate de vânt, a primi revelaţii pline de inspiraţie şi a şti neştiutul. Pe scurt, kundalini îţi permite să fii tu însuţi – şi îi încurajează pe ceilalţi să fie ei înşişi.

Să vedem oare de ce învăţaţii de demult vorbeau despre această putere încă de la începutul timpurilor? De ce învăţătorii, guru şi sfinţii din întreaga lume şi din toate timpurile au folosit această energie? De ce toate ştiinţele îi recunosc acum existenţa? Hai să deschidem deci uşa şi să trecem pragul. Hai să îmbrăţişăm această energie divină şi să ne bucurăm de o viaţă cu adevărat divină.

Strălucire pentru trupul tău

Ce este această energie măiastră, splendidă, numită kundalini?

În sanscrită, kundalini înseamnă „energia vieţii". Cunoscută în hinduism prima cultură care a pus un nume acestei forţe misterioase – ca energia şarpe, kundalini e energia divină, naturală, din interiorul tău. Energia kundalini este forţa vitală a corpului nostru, o forţă care, dacă este activată în întregime, ne ajută să ne trăim viaţa ca magi iluminaţi.

Din punct de vedere etimologic, cuvântul kundalini poate fi descompus în următoarele rădăcini sanscrite. Fiecare dintre acestea aruncă mai multă lumină asupra esenţei acestei energii divine:

kundalin = răsucit, spiralat (din cuvântul kundalam, însemnând „inel" sau „spirală")
kun = pământ
di = poate însemna „ghiveci mic cu pământ" sau „celulă unică" sau o altă rădăcină:
da = a da sau „cel care conferă"
lini = conştientizarea continuă care se exprimă prin alfa şi omega, adică prin început şi sfârşit.

Suma totală a acestor expresii îmbogăţeşte felul în care înţelegem energia kundalini. Bazându-ne pe aceste cuvinte de bază, putem acum defini energia kundalini ca „energia terestră, încolăcită, care începe într-o singură celulă şi care, dacă este binecuvântată de Cel care conferă, ne prezintă darul cunoaşterii."

În sanscrită, o limbă în care toate substantivele au gen, cuvântul este feminin. Prin urmare energia kundalini poate fi asociată cu principiul feminin al creaţiei şi cu proprietăţile creatoare de viaţă ale trupurilor noastre care ne ajută să conştientizăm lucrurile de dincolo.[1] Energia noastră kundalini este yin, pentru femininul divin, iar pentru masculinul divin, este yang. Este primitul din dăruit, intuiţia din spatele logicii, mulţumirea din zbatere şi senzualul din sexual. Este ceea ce ne dă mai întâi viaţa şi apoi o menţine, conectându-ne cu izvoarele de fertilitate, emoţie şi prosperitate ale energiei divine. Kundalini ne îndeamnă să simţim şi să dansăm, să ne unim şi să creăm, să ne lăsăm atraşi şi să devenim una. Apoi, când kundalini – puterea feminină şi creatoare din fiecare din noi – se uneşte cu aspectul masculin al spiritului nostru, dă scânteie unităţii din noi înşine şi unităţii cu Divinul.[2]

Această energie feminină poartă diferite nume în diverse părţi ale lumii. Ea se numeşte chi în China şi ki în Japonia. Persoanele spirituale o numesc „zeiţa din noi". Scripturile creştine şi iudaice o numesc Sfântul Duh; Carl Jung numeşte această energie anima. Ea este sursa de foc pentru tufişul arzător al lui Moise, caduceul ca simbol al medicinei, forţa vieţii din budism şi sursa intimităţii în sexul tantric. Este şarpele numit Quetzalcoatl de către maiaşi. În hinduism este puterea şarpe, personificată în zeiţa Shakti. Cu siguranţă aţi auzit măcar unele dintre celelalte nume ale sale: Al-Lat, Marea Mamă, Ruah, Pachamama, Sophia, energia vieţii, flacăra luminoasă, energia cosmică, forţa divină, focul spiritual, flacăra vie, inteligenţa maternă, mana, puterea supremă şi conştientizarea lui Cristos.

Deşi a primit nume diferite de la grupuri diferite de oameni, kundalini este întotdeauna aceeaşi forţă. Este catalizatorul necesar pentru a ne unifica trupul, mintea şi sufletul. Este lumina divină ce invită poezia

în viaţa noastră. Este secretul ce ne permite să ne trăim viaţa de om asemenea unor creaturi divine.

Am încercat timp de decenii întregi să înţeleg această putere, fără să ştiu măcar cum să o numesc. Căutările mele m-au adus la un moment dat într-o rezervaţie a indienilor bribri din Costa Rica. Acolo, un şaman de-al locului tămăduia într-un şopron. Cerusem vindecare generală, dar îl rugasem pe şaman să îmi explice tot ce face (un prieten îmi traducea). După ce l-am urmărit o vreme, i-am pus, în cele din urmă, întrebarea ce îmi stătea pe limbă: „Care este secretul tămăduirii?" Apoi am adăugat: „Ştiu că există o putere divină care ne poate schimba vieţile. Ce este această putere?"

A zâmbit şi mi-a răspuns: „Tu eşti propria ta putere secretă. Dar există o energie mai mare decât toate energiile şi toţi ne împărtăşim din ea. E aici." Şi mi-a arătat spre şolduri. „Şi aici, aici şi aici". A trasat cu degetul o linie dinspre şold spre inimă şi apoi spre creştetul capului. Apoi a arătat spre cerul de deasupra noastră. „Toate aceste puncte trebuie să se unească, şi apoi..."

„Apoi ce?", am întrebat.

„Apoi ai devenit Una."

În capul meu s-a făcut lumină. „E acelaşi lucru ca energia kundalini?", am întrebat.

„Da", a încuviinţat el. „Şi este Dios (Dumnezeu). Şi există."

Oamenii de ştiinţă numesc energia kundalini electricitate sau un aspect al sistemului nostru nervos sau endocrin, ori o identifică cu alte concepte ce vor fi examinate în capitolul cinci, despre ştiinţă şi kundalini. Unii susţin că nu e mai mult decât un mijloc pentru atingerea unui scop, combustibil capabil să lanseze sufletul afară din corp, pe când alţii sugerează că energia kundalini poate fi cel mai bine experimentată prin sexualitatea bazată pe dragoste, o dietă strictă, austeritate fizică sau închinare plină de devotament. Toată lumea vrea să se bucure de kundalini, de senzualitatea crescută şi de beatitudinea spirituală pe care le oferă, dar când vine vorba de a defini sau explica efectiv această energie... cu cât am studiat şi am cercetat mai mult acest domeniu şi cu cât am

intervievat mai mulţi oameni, cu atât mai expansivă şi mai dificilă a devenit definirea sa. Pot afirma însă următoarele: probabil că ai experimentat deja energia kundalini pentru tine însuţi.

Dacă ai practicat vreodată yoga, ai meditat, ai inspirat adânc pentru a te relaxa (sau pentru a te calma), dacă ai recitat incantaţii, dacă ai făcut exerciţii fizice pentru a te simţi mai bine sau ai simţit furnicături în timp ce te rugai, ai experimentat deja energia kundalini.

Dacă ai participat la lecţii de Pilates ori de tai chi, la exerciţii tantrice, qi gong, exerciţii de respiraţie, budism zen, karate sau alte arte marţiale, masaj, acupunctură sau alte tratamente medicale alternative, ai experimentat deja forţa energiei kundalini.

Dacă ai avut vreodată un moment de inspiraţie profundă, dacă ai fost vreodată la un pas de moarte, dacă ai trecut prin perioade de „noapte neagră a sufletului", dacă ai simţit un val brusc de căldură în şira spinării, dacă ai călătorit în afara trupului, dacă ai visat şerpi, dacă ai experimentat extazul sexual sau ai înfăptuit un act supranatural, ai experimentat deja energia kundalini.

Dacă ai experimentat pulsul unei energii tămăduitoare, unitatea prin dragoste sau sărutul infinitului, sau dacă ai simţit vreodată un val brusc de empatie, capacitate fizică, înţelepciune, prosperitate, putere, creativitate, noroc, calm, cunoaştere, carismă, farmec sexual sau un nivel ridicat de înţelegere, ai fost binecuvântat de kundalini.

Dacă ai simţit cum îţi trece prin şira spinării un val de electricitate, dacă Duhul Sfânt, Buddha, Marele Spirit sau o lumină din ceruri au aprins beatitudinea din tine, ai cunoscut îmbrăţişarea energiei kundalini. Kundalini se găseşte în toate aceste experienţe şi în multe altele.

Şarpele divin din interiorul nostru

În întreaga lume, energia kundalini este cel mai des reprezentată sub forma unui şarpe – un şarpe de lumină roşie arzătoare ce se ridică în trupul nostru fizic. Prima descriere de acest fel a energiei kundalini a apărut în textele vedice şi tantrice, care vor fi discutate în amănunt în capitolul unu.

În aceste scripturi, cele mai vechi din lume, se spune că şarpele kundalini stă încolăcit şi adormit la baza şirei spinării, în zona coccisului, până în momentul în care este activat sau trezit. În momentul în care şarpele kundalini se trezeşte, el călătoreşte în sus prin corpul nostru şi prin diferite canale energetice. Acestea fac parte din anatomia noastră energetică şi ne susţin corpul fizic.

Energia este informaţie care vibrează. Ghiciţi ce face, deci, energia kundalini? Ea zgâlţâie energia trupului, a minţii şi a sufletului nostru. Kundalini se înalţă mai întâi prin canalele energetice din şira spinării. Aceste canale energetice se numesc nadi-uri, şi, pe măsură ce energia kundalini se înalţă prin ele, ea activează cele şapte chakre sau centre energetice, poziţionate tot de-a lungul şirei spinării. Aceasta din urmă este axa noastră centrală şi uneşte eul nostru fizic cu cel spiritual.

În drumul său ascendent, energia kundalini trebuie să treacă prin trei porţi sau noduri speciale, numite granthi în sanscrită. Aceste granthi sunt ca nişte stăvilare ale unui canal sau ale unui râu. În fiecare din ele se află lecţii de viaţă (Cu toţii ştim despre lecţiile acestea de viaţă!). Energia kundalini nu-şi poate continua ascensiunea dacă nu deschidem aceste porţi cu ajutorul „parolei" corecte, demonstrând că am învăţat ceva din aceste lecţii de viaţă. Ele au adesea legătură cu vechi probleme cu care ne-am confruntat şi care sunt păstrate în chakre şi apar în forma de blocaje. Uneori, lumina noastră divină nu se poate înălţa cu uşurinţă. În momentul în care blocajele din chakre se declanşează, trebuie să ne confruntăm cu simţăminte, convingeri şi chiar cu probleme fizice pe care am încercat să le ignorăm. Totuşi, energia kundalini este aliatul nostru în această luptă. Dacă aprindem o lumină în întuneric, acesta este alungat. Cum să nu ieşim din această experienţă mai luminoşi, mai fericiţi şi mai puri?

Dacă aceste canale energetice sunt deblocate, dacă ne asumăm lecţiile de viaţă din nodurile granthi şi dacă ne deblocăm şi ne hrănim chakrele, procesul de activare al energiei kundalini duce la dezgroparea şi vindecarea tuturor problemelor noastre ascunse — fie ele fizice, mentale, emoţionale, spirituale sau psihologice. Acest proces ne ajută să ne dez-

voltăm intuiția și ne încurajează să ne exprimăm adevărata identitate în viața de zi cu zi.

Așa că, atunci când energia kundalini ajunge în partea de sus a șirei spinării și în creștetul capului, intrând în cea mai de sus chakră, chakra coroanei, suntem pregătiți pentru momentul iluminării. În sanscrită, iluminarea poartă numele de samadhi.

În chakra a șaptea, sau chakra coroanei, energia kundalini, de gen feminin, se unește cu echivalentul său masculin, care s-a aflat în acest loc sacru întreaga noastră viață. Eul nostru fizic și cel spiritual, ambele acum complete, încep să se unească. În samadhi, toate aspectele adevăratei noastre ființe, acum activate complet de către energia kundalini, pot atinge o stare de uniune cu divinul și ne asigură capacitatea de a deveni ceea ce suntem cu adevărat.

În cele mai multe tradiții, energia combinată a masculinului și a femininului – eul nostru fizic și cel divin, unificate – coboară și se stabilește în chakra a șasea, cunoscută și sub numele de al treilea ochi. Acum putem vedea realitatea prin ochii luminii, iar cu ajutorul unor acțiuni practice transformăm realitatea în lumină.

Am intrat acum într-un mariaj divin, într-o uniune nu doar a ființei noastre feminine cu cea masculină, ci și a esenței noastre fizice cu cea spirituală.

Cum am putea oare să nu căutăm același sentiment de comuniune și în exterior?

Aproape toți maeștrii energiei kundalini oferă sfaturi despre relații și împlinirea sexuală. Nu-i de mirare! Dorul pe care îl avem față de noi înșine se reflectă în dorința pentru celălalt, o nevoie de a experimenta plăcerea dar și, chiar mai important, de a oferi plăcere. În această carte ne vom ocupa și de atracția față de unitatea senzuală și sexuală și de diferitele modalități de a o atinge.

Trezirea energiei kundalini poate produce efecte fizice cum ar fi senzația de căldură sau de rece, furnicături, frisoane sau chiar valuri delicate de senzații. Ea poate declanșa și un număr de reacții fără caracter fizic, printre care se numără beatitudinea spirituală, tendințele altruiste, do

rința de a ne schimba viața, un comportament neașteptat sau chiar descoperirea de talente noi – de la cântat la calități de medium.

Trezirea energiei kundalini poate produce chiar și simptome asociate în mod normal cu problemele psihologice sau fizice. Dacă reacțiile noastre la procesul de trezire a energiei kundalini devin prea stresante, jenante sau chiar dureroase, trebuie să cerem ajutor, să încetinim sau să temperăm procesul de trezire a energiei kundalini. Capitolul trei descrie diferitele simptome sau efecte ale procesului de trezire a energiei kundalini și sugerează cum putem colabora cu ele, sau măcar să le facem față.

Energia kundalini poate fi activată în mod natural sau spontan, luându-ne prin surprindere. Trezirea energiei kundalini poate fi realizată și în mod conștient și voluntar, prin folosirea de tehnici orientale sau occidentale, într-un proces treptat. Sau putem chiar participa la o ceremonie de primire a darului luminii divine de la un guru.

Energia kundalini poate țâșni deodată, retrăgându-se apoi din nou și lăsându-ne fără răsuflare. Sau poate atinge culmea și se poate apoi menține acolo, ca într-o vacanță.

Ne putem petrece întreaga viață cu ochii pe ceas, așteptând manifestarea energiei kundalini sau ne putem naște cu acces parțial sau total la această putere feminină.

Nu toată lumea experimentează o trezire a energiei kundalini – și nu toți au nevoie de acest lucru. Unii oamenii și-au atins deja potențialul maxim de înțelepciune. Unora, trezirea energiei kundalini le-ar înrăutăți viața, în loc să le-o îmbunătățească.

Capitolele patru, șase și șapte descriu câteva modalități treptate de trezire a energiei kundalini. Vom învăța cum să ne pregătim pentru înălțarea acestei energii – dacă ne este menită – astfel încât să ne putem pregăti „grădina" pentru șarpele divin, în cele mai simple și mai plăcute moduri posibile.

Dar să știți următoarele: nu se poate da greș cu energia kundalini. Divinul are modul său de a ști de ce avem noi nevoie și de a ne oferi acest lucru.

Ce poate face kundalini pentru tine

Oricât de misterioasă, magică, sacră, iluminantă şi informativă ar fi energia kundalini, ea există cu un singur scop: pentru a fi folosită. Există pentru a fi folosită în viaţa de zi cu zi pentru menţinerea sănătăţii, pentru relaţii sănătoase şi pentru muncă. E o lumină divină care luminează ceea ce eşti şi tot ceea ce faci. Astfel, ea unifică toate aspectele fiinţei tale şi te conectează cu viaţa din jur. Se poate spune că a beneficia de kundalini înseamnă a sorbi din potirul de împărtăşanie cu Divinul.

Din primul moment când am şoptit un „da" şovăielnic chemării mărinimoase pe care mi-a făcut-o kundalini, am văzut cum această energie mi-a schimbat viaţa. La un moment dat, mi-am concentrat puterea kundalini şi am reuşit să scriu o carte de cinci sute de pagini în trei luni. Am folosit energia kundalini ca să scap de un atacator şi o folosesc în continuare zilnic pentru a mă ocupa de doi fii, cinci animale şi o casă ce refuză să se cureţe singură.

În calitatea mea de vindecător energetic şi consultant intuitiv am văzut, plină de admiraţie, cum energia kundalini scoate la iveală puterile înnăscute ale clienţilor mei. Am fost copleşită de bucurie când un bărbat ce murea treptat din cauza unui diabet a fost vindecat aproape peste noapte, iar un alt client, fără loc de muncă de şase luni, a primit deodată o sursă serioasă de venit.

Printre cele mai importante rezultate ale activării energiei kundalini se numără:

- O dorinţă activă de a ne îmbunătăţi sănătatea
- Cultivarea energiei sexuale şi a puterii sale divine
- Exercitarea autocontrolului
- Transformarea tentaţiilor în acţiuni pline de bucurie
- Vindecarea problemelor ascunse
- O invitaţie la integritate
- O chemare la un scop spiritual
- O nemărginită încredere în sine
- Conştientizarea crescută şi acceptarea nevoilor trupeşti, de la nevoile emoţionale şi sexuale la cele alimentare

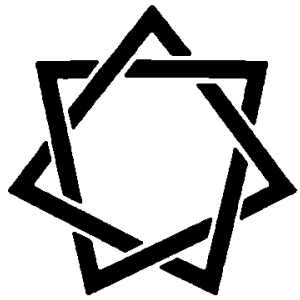
- Talente de medium
- Unitate cu Divinul

Şi totuşi, ştiu că energia kundalini ne poate ajuta să facem mult mai multe. Aceasta este puterea pe care a folosit-o Isus pentru a învia oamenii, a înmulţi pâinile şi peştii, hrănind sute de oameni, şi a îmblânzi furtuna. Este energia pe care o folosesc guru pentru a vindeca bolnavii, a-şi coborî temperatura corpului şi a găsi monede în aer. Este forţa invocată de aborigenii din Australia pentru a repara pe loc oasele rupte sau a-şi găsi drumul în deşertul bătut de vânturi.

În mod uimitor, e o energie pe care o avem cu toţii. Învăţăturile străvechi au rămas păstrate în sângele fiecăruia dintre noi, la fel ca înţelepciunea care ştie cum să se supună acestei forţe înnăscute. Nu trebuie decât să înţelegi energia kundalini, ca s-o atragi prin uşa dintre cer şi pământ, iar, odată atrasă, nu trebuie decât să te bucuri de darurile pe care ţi le oferă.

Scopul acestei cărţi nu este altul decât să îţi aducă această cunoaştere. Ea îţi oferă paşii pentru a adapta învăţăturile clasice sau tradiţionale despre kundalini la nevoile de acum. Cartea te mai învaţă cum să răspunzi provocărilor magiei sale intense. Şi îţi mai arată cum să beneficiezi de propria transformare kundalini. Printre sursele mele se numără nu doar cele mai vechi texte, cei mai cunoscuţi maeştri kundalini şi cele mai actuale surse ştiinţifice, ci şi experienţa mea de viaţă şi a clienţilor mei. Şi, dacă e să fiu îndrăzneaţă, aş vrea să cred că, uneori, primesc instrucţiuni chiar de la kundalini însăşi, căci, oricât de fizică şi de concretă ar fi energia kundalini, ea este şi un aspect al flăcării vii pe care o numim Divin.

Această lumină divină pulsează în noi toţi, ne vorbeşte şi vorbeşte prin noi, aprinzând o torţă în întunericul cel mai adânc, oferind bucurie şi dragoste în cele mai delicate momente. Pe măsură ce kundalini îţi luminează calea, să ştii că îţi va oferi şi mai multe şi va fi sursa de inspiraţie care face dintr-o viaţă obişnuită una divină.

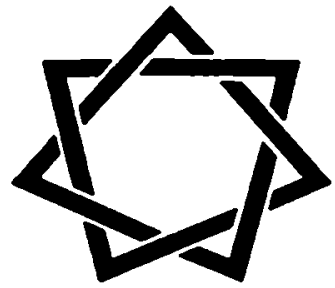


Partea întâi

Deşteptarea

✡

în lumină



Descolăcirea luminii: primii învățători, primele învățături

În drumul spre Dumnezeu, greutățile
Sunt ca niște pietre de moară.
Ca întunericul nopții în plină zi,
Ca fulgerul dintre nori,
Dar nu te teme!
Ceea ce trebuie să se întâmple, se va întâmpla.
Înfruntă totul cu dragoste
Iar mintea ți se va pierde în Dumnezeu
- cântec mistic din tantrismul din Kaşmir.

Capitolul unu

Toate învățăturile măreţe au pornit de la învăţători măreţi.

Ceea ce face ca un învăţător adevărat să grăiască adevărul e apropierea sa de Divin. În întreaga lume se pune mare preţ pe învăţăturile venite de sus: cunoaşterea care alină suferinţa ne copleşeşte cu dragoste şi ne arată calea spre ceresc.

Cunoştinţele actuale despre kundalini, energia divină a vieţii, au apărut la fel ca orice altă filosofie. Au fost iniţiate de forţe cereşti, transmise unor învăţători

vrednici şi transcrise de ucenici care şi-au dorit să trăiască în adevăr. Deşi conceptul de kundalini apare în multe culturi din întreaga lume, informaţiile cele mai importante pot fi găsite în scrierile hinduse.

Pentru a înţelege energia kundalini şi efectele pe care le are asupra vieţii noastre, trebuie să-i înţelegem pe primii învăţători şi ideile lor. Trebuie să vizităm locul sfânt unde a fost conceput pentru prima oară cuvântul şi unde s-au născut primii scribi care au vorbit despre el. Trebuie să urmărim firul timpului până în ziua de azi şi să ne ocupăm de diferitele învăţături şi idei care vorbesc despre ridicarea forţei-şarpe. Deşi cele mai importante descrieri sunt cele antice, le vom reformula folosind un limbaj modern, ca să ne putem familiariza cu termenii utilizaţi şi să înţelegem de ce aceste concepte sunt importante în viaţa de zi cu zi.

Nu trebuie să ne pierdem într-un limbaj arhaic, căci adevărul este etern – la fel ca fiecare din noi, purtătorii luminii divine a energiei kundalini. Nu trebuie decât să începi să înţelegi şi te vei hrăni din acest izvor de viaţă.

O poveste din Ceruri

Istoria energiei kundalini începe pe un munte. Prinde-ţi aripile de lumină şi zboară cu mine, prin negura timpului, în căutarea primelor adevăruri. E normal să te simţi emoţionat când aterizăm pe valea fluviului Indus, într-o zonă cunoscută sub numele de India de Est, unde ni se va dezvălui versiunea hindusă a energiei kundalini – o lumină divină care coboară în corpul fizic.

Acesta e piscul pe care Divinul s-a manifestat, de-a lungul a patru epoci ale umanităţii, oferind înţelepciunea de care avem toţi nevoie. Oamenii din prima epocă, sau Epoca de Aur, au asimilat această cunoaştere cu plăcere şi cu mare rapiditate. Au înţeles bucuria de a trăi ca o fiinţă divină în formă umană. Nu exista boală, traumă sau suferinţă. Nu existau sentimente de vină faţă de sexul din cadrul unei relaţii, de plăcerile lumeşti şi de dragoste. Viaţa era bună, iar kundalini, energia luminii divine, pulsa în mod clar în fiecare persoană, unindu-le cu sinele divin şi cu Marele Divin.

Apoi au apărut problemele şi oamenii şi-au pierdut bunătatea înnăscută. A început Epoca de Argint. Oamenii mai credeau în adevărul caracterului lor divin, dar înţelegerea lor era puţin întinată. Divinul doar a zâmbit, cum face un părinte în faţa greşelilor unui copil, şi a luat o nouă formă. Strălucind pe muntele sacru, Divinul şi-a revărsat din nou învăţăturile secrete. Oamenii care au acceptat această cunoaştere a Divinului duceau vieţi bune. Din nefericire, nu toată lumea respecta preceptele divinităţii şi, în curând, aproape toată lumea a ajuns să respingă înţelepciunea kundalini – adevărul divinităţii umane. Încă o dată, întunericul a cuprins lumea şi a început Epoca de Bronz.

Suspinând, Divinul şi-a împărtăşit din nou învăţăturile sacre, adevărul despre corpul uman ca templu divin al luminii. Dar de data aceasta lucrurile au mers şi mai rău; ceea ce înainte fusese întunecime, acum devenise beznă, iar dragostea s-a pierdut în coşmaruri.

Întristată, Divinitatea a privit cum se lasă cortina şi a aşteptat ocazia de a şi transmite învăţăturile încă o dată. Acest lucru s-a întâmplat la începutul celei de-a patra epoci, numită Epoca de Fier sau Epoca lui Kali, cea în care trăim noi acum. (Ea nu trebuie confundată cu Epoca de Fier din preistorie, despre care vorbesc istoricii. E vorba de o perioadă de dezvoltare spirituală, realizată pe parcursul a 432.000 de ani) Cunoaşterea aceasta a fost primită de oameni înţelepţi numiţi rishi, şi de femei cu capacităţi de şaman.

Cunoştinţele despre divin necesare azi – pentru vieţile noastre ocupate, grăbite şi cu legături rupte – au fost consemnate în trei filosofii principale: Vedele, Tantra şi Vedanta. Spre aceste trei cărţi se îndreaptă cei care tânjesc după dragoste şi speranţă – chiar şi în zilele noastre.

În aceste trei tratate căutăm adevărul – adevărul numit kundalini.

Leagănul energiei kundalini: Vedele, Tantra şi Vedanta

Cei mai mulţi dintre noi ne cunoaştem data naşterii. Dacă propria noastră mamă nu îşi aminteşte prea bine – din cauza durerilor naşterii – momentul venirii noastre pe lume este consemnat în certificatul de

naştere. Cunoştinţele vechi despre kundalini s-au născut, cu siguranţă, cu mult, mult timp în urmă, dar momentul exact şi originea sa exactă sunt cam neclare.

Ceea ce ştim este că rădăcinile acestei cunoaşteri îşi au originile pe teritoriul Indiei de azi şi se ramifică în mai multe tradiţii. Unii experţi urmăresc ideea de kundalini până la Upanişade sau „învăţăturile secrete" ale textelor religioase ale hinduismului din estul Indiei, datând din jurul anului 400 î.C.

Aceste scripturi poartă numele de „vedice", un termen asociat cu popoarele din acea regiune. Alte indicii ne conduc spre învăţăturile budiste timpurii sau chiar spre practicile yoga din Pakistanul anului 3300 î.C. Pe valea fluviului Indus, arheologii au descoperit o imagine preistorică reprezentând o persoană care face yoga; această imagine a fost revendicată de tradiţia vedică, dar şi de cea tantrică – considerate principalii stâlpi ai învăţăturilor despre kundalini.

Poate că nu aţi auzit de scripturile vedice, dar cuvântul tantra este destul de cunoscut. Cel mai adesea, este asociat cu sexul, iar „sexul tantric" descrie formule pentru atingerea celor mai înalte culmi orgasmice. Puteţi oare ghici numele energiei care produce această intensă plăcere? Într-adevăr, este vorba de kundalini.

În timp ce kundalini este, cu siguranţă, o sursă de plăcere fizică de inspiraţie divină, tantra îşi propune să realizeze mult mai mult decât atingerea culmii plăcerilor sexuale. După cum vom vedea mai departe, cele mai multe secte tantrice contemporane minimalizează importanţa aspectului orgasmic, accentuând în schimb dezvoltarea personală. Cu mult timp în urmă, tantra era o tradiţie şamanică, un melanj al diferitelor credinţe şi practici asiatice, cu oarecare influenţe budiste. În general, este caracterizată de acceptarea binelui trupesc şi spiritual din fiecare din noi. Mulţi experţi îi consideră pe învăţătorii tantrici drept primele persoane care au recunoscut existenţa energiei kundalini. În contact strâns cu natura şi cu procesele naturale ale corpului fizic, tantricii erau capabili într-adevăr să remarce şi să se închine unei energii trupeşti cum este kundalini.

Alți istorici atribuie conceperea învățăturii despre kundalini Vedelor, oamenilor indiene antice care au consemnat pentru prima oară, în scris, cunoștințele despre yoga și kundalini în jurul anului 2000 î.C.

Conform legendei, Divinul a dezvăluit aceste scripturi - cele mai vechi de pe pământ – unor sfinți numiți rishi. După cum puteți deduce din istoria epocilor, prezentată la începutul acestui capitol, aceste învățături sunt comunicate ale unei epoci anterioare și dezvăluie cele mai bune metode de a atinge pacea în cadrul comunității, iluminarea personală și o stare bună de sănătate.

În general, practicile kundalini provenite din tradiția vedică pun accentul pe eliberarea sufletului din trup. Deoarece toate practicile yoga, oricare nume ar purta ele, se trag din Vede, sunt înrădăcinate cu toate în conceptul de kundalini.

Practicile tantrice și cele vedice se împletesc, dar reprezintă abordări diferite ale energiei kundalini și ale principiilor sale. Timpul a suprapus aceste două tradiții și, pentru că ambele s-au născut înainte de apariția cuvântului scris, nu putem ști care dintre ele este mai veche. Există aspecte în privința cărora cele două tradiții sunt de acord și altele în care se contrazic. Unii tantrici resping doctrinele vedice; alții consideră doar că principiile vedice sunt prea complexe pentru cultura zilelor noastre. Unii adepți ai tradiției vedice refuză autoritatea sistemului tantric. În cronica sa a literaturii tantrice, istoricul Maurice Winternitz remarcă faptul că, deși textele indiene tantrice nu sunt cu totul ostile tradiției vedice, ele oferă o doctrină mai ușor abordabilă.[3] Din punctul meu de vedere, diferențele majore dintre cele două sunt următoarele:

- Calea vedică încearcă să elibereze sufletul de trup și să educe mintea.
- Tradițiile tantrice acceptă trupul și încurajează legăturile cu lumea înconjurătoare.

Tradiția vedică și cea tantrică sunt ca doi gemeni, crescuți uneori împreună și uneori despărțiți pentru lungi perioade de timp. De fapt, tradiția tantrică este paralelă cu sistemul vedic. E imposibil să examinăm unul din aceste sisteme fără să ne ocupăm de celălalt. Ambele recunosc

energia kundalini ca una din cheile prin care un practicant își poate atinge aspirațiile.

Iar unii experți cred că există o a treia filosofie kundalini, filozofia vedanta. Adepții învățăturilor vedanta au idei oarecum diferite despe lumina divină a energiei kundalini. Oricare ar fi calea pe care o veți alege, kundalini va reprezenta întotdeauna femininul sacru, iar scopul său final este întotdeauna același: dizolvarea sinelui în uniunea cu lumea înconjurătoare.

Vedele

După cum remarcam mai devreme, yoga își are originea în scripturile sacre vedice, cele mai vechi texte religioase ale hinduismului, datând din jurul anului 2000 î.C.

În cele mai vechi forme ale sale, yoga a fost o filosofie caracterizată prin ritualuri ce țintеau la depășirea limitărilor eului și la conectarea cu divinul prin rugăciune, ritual și cântec. Pe măsură ce s-a dezvoltat, a început să încorporeze meditații și sfaturi despre cum să trăim, cum să-i tratăm pe ceilalți și pe noi înșine. Posturile și exercițiile fizice – partea centrală a lecțiilor de yoga în zilele noastre – au apărut inițial pentru a pregăti corpul în vederea meditației. Ele sunt incluse acum în aproape toate versiunile moderne de yoga.

Apoi, pe la începutul anilor 800 î.C., în perioada cunoscută sub numele de perioada yoga preclasică, maeștrii yoghini, numiți yogi, au început să exploreze puterile ascunse ale trupului. Mulți dintre acești yogi menționează energia kundalini în scrierile lor. Principalele învățături au fost consemnate în Upanișade, care înseamnă „revelații divine". Printre tipurile de yoga apărute în această perioadă se numără: bhakti yoga, cu accentul pe devotamentul plin de dragoste; karma yoga, cu accentul pe acțiunile lipsite de egoism, și jnana yoga, cu accentul pe contemplarea plină de dragoste.

Toate aceste tipuri de yoga folosesc energia kundalini ca pe o modalitate de a atinge un scop mai înalt: ridicarea de la condiția umană la starea de divinitate.

Începând cu secolul al doilea al erei noastre, a apărut o altă perioadă, numită perioada yoga clasică. Ea a adus o mai bună înțelegere a energiei kundalini.

Tot în această perioadă, maestrul yoghin Patanjali a compus *Sutrele Yoga*, un text de bază pentru atingerea iluminării. Lucrările sale vorbesc despre Calea cu opt brațe, reprezentând cei opt pași spre iluminare. Așa s-a născut hatha yoga, care folosea – și folosește în continuare – acești opt pași ca modalități de a încuraja trezirea energiei kundalini pentru atingerea beatitudinii spirituale, samadhi, și a longevității. Acești pași includ diferite asane, sau posturi, pranayame, sau tehnici de respirație; relaxare și purificare.

Ultimul stadiu major al filozofiei yoga poartă numele de perioada post clasică. Aceasta a început după ce Patanjali a introdus meditația. Conceptul Căii cu opt brațe a dat naștere unui interes crescut pentru yoga ca mijloc de prelungire a vieții și de întinerire a corpului.

Un alt tip important de yoga, practicat și în zilele noastre, a fost inițiat de Yogi Bhajan. Numită yoga kundalini, e o practică sistematică de purificare a trupului pentru trezirea energiei kundalini. Ea include mulți dintre cei opt pași, printre care posturile, respirația și meditația, dar și vizualizări și afirmații. Tantra yoga a devenit și ea populară, adăugând ritualuri și mantre, dar punând un mai mare accent pe practicile kundalini.

Idealurile vedice ne uimesc în continuare, pe cei care studiem yoga dar și pe cei care își duc viața în fața televizorului.

Datorită învățătorilor antici, am abordat multe practici ce tind spre un mod de viață sănătos și spre creștere personală. Toate folosesc energia kundalini ca forță de viață ce energizează trupul, mintea și sufletul. Aceste practici pun accentul pe relaxare, exercițiu, respirație, dietă, gândire pozitivă și meditație.

Ceea ce a început pe vârful unui munte trăiește azi aici pe pământ.

În general, calea vedică definește energia kundalini ca pe o energie feminină, divină, care, prin unirea cu energia spirituală masculină, ne „înalță la stele", ne ajută sufletul să se ridice din trup și să intre în spațiul

celest. Conform filosofiei vedice, orice tehnică ce încearcă să direcţioneze mintea spre Dumnezeu e considerată yoga, şi nu doar tipurile de meditaţii şi exerciţii folosite în cursurile de yoga din ziua de azi. Câtă vreme tehnica oferă experienţa conştiinţei divine, ea reprezintă yoga.[4]

Tantra

După cum am menţionat anterior, există o tantră care invocă ridicarea energiei kundalini prin şira spinării astfel încât să putem atinge culmile plăcerii sexuale (Vom afla câteva din secretele acestei tantre mai târziu în această carte). Chiar şi aceste tehnici înseamnă mai mult decât sfaturile simpliste din revistele pentru femei sau revistele la care se uită băieţii la pubertate, înainte de a fi surprinşi de mamele lor. Sexul tantric nu este doar o modalitate de a ajunge la stele sau de a-şi prelungi orgasmul, ci este şi o modalitate de a atinge intimitatea şi de a trezi energia kundalini cu scopuri spirituale. Chiar dacă trupul găseşte într-adevăr plăcere în a simţi energia kundalini prin extazul sexual, iar plăcerea senzuală îi încurajează ascensiunea, Tantra este de fapt o filosofie religioasă. Unii tantrici nici nu se implică deloc în activităţi sexuale. Tantra are două căi formale: tradiţia tantrică ce susţine celibatul, care poartă numele de Calea mâinii drepte, şi tradiţia ce susţine sexul, care poartă numele de Calea mâinii stângi. Chiar şi această împărţire este puţin înşelătoare, deoarece practicile tantrice au apărut în Asia, dar au reapărut apoi peste tot în lume ca practici şi şcoli de gândire divergente şi multifaţetate – cum ar fi tantra budistă tibetană şi o tantră hindusă clasică.[5]

În toate variantele sale, Tantra prezintă un spectacol divin şi ne invită să participăm. Cele două personaje principale sunt la fel de fascinante ca perechile shakespeariene. Personajul principal feminin este Shakti, puterea feminină, sau kundalini. Echivalentul său masculin – căci toate dramele măreţe sunt poveşti de dragoste – este Shiva, zeul masculin. Ascensiunea lui Shakti prin trup este pelerinajul fecioarei spre Sfântul Graal, sau consortul său.

La rândul său, aşteptarea lui Shiva pentru iubita sa stă la baza multor legende.

Tantra este şi numele scripturilor tantrice care explică închinarea la Shakti şi prezintă practicile spirituale şi ritualurile menite să atingă renaşterea şi eliberarea de ignoranţă.[6] Toate practicile tantrice implică activarea energiei kundalini ca modalitate de unificare a zeiţei feminine Shakti cu zeul masculin Shiva. Consideraţi doi zei separaţi şi distincţi, aceşti zei sunt totuşi interconectaţi. Aşa cum divinul nu este niciodată separat cu adevărat de noi, chiar dacă noi nu vedem acest lucru, tot aşa nici Shakti nu este cu adevărat separată de Shiva.

Ca să ne fie mai uşor să recunoaştem acest adevăr – ca să ne putem deschide ochiul interior pentru a vedea natura reală a universului – este folosit un întreg panteon de zei şi zeiţe. Aceştia ne asistă în recunoaşterea adevăratelor noastre calităţi şi a graţiei necondiţionate care ne învăluie de peste tot şi din interiorul nostru.

Cei mai mulţi practicanţi ai tantrismului folosesc diferite tehnici menite să-i conecteze cu divinul şi să le ofere puteri magice. Participanţii se antrenează, adesea pe termen lung, în încercarea de a activa şi stăpâni mai bine kundalini, forţa creatoare care oferă capacităţi aproape magice. Procesele implicate în această pregătire sunt: asanele sau posturile, mudrele sau gesturi cu palmele, vizualizări, respiraţie, meditaţie, folosirea mantrelor sau a tonurilor şi cuvintelor repetitive, folosirea yantrelor şi a mandalelor, simboluri pline de forţă, şi monitorizarea conştientă a dietei şi a altor nevoi fizice. Alte practici pot fi manipularea controlată a energiei sexuale, de unul singur sau în contextul unei relaţii. Foarte puţine practici tantrice implică, însă, sexul lipsit de disciplină. Capitolul 11 explorează în detaliu majoritatea acestor practici tantrice ca modalitate de cultivare a trezirii energiei kundalini şi de manipulare a energiei kundalini în ascensiune.

Ce au în comun toate aceste procese? Tantriştii cred că acest control asupra corpului şi asupra forţelor naturale invită uniunea cu cosmosul şi divinul. Prin urmare, multe din aceste metode implică invocarea unei zeităţi pe ale cărei urme practicantul încearcă să calce.

În cele din urmă, toate metodele tantrice încearcă să o unească pe Shakti cu Shiva, căci divinul este atât feminin cât şi masculin, deşi în so-

cietatea de azi tindem să separăm aceste două componente. A uita de una înseamnă a ignora o parte din noi înşine.

Înseamnă a pretinde să nu ştim ceea ce ştim de fapt în interiorul nostru. Înţelegem deja ceea ce divinul ne-a învăţat – şi încă ne învaţă – pe munte. Am venit din divin şi prin urmare suntem divini. Nu este atunci oare cel mai înalt scop al vieţii acela de a îmbrăţişa kundalini, propria lumină divină, şi de a trăi o viaţă divină?

Atât tantristul cât şi fratele său geamăn, vedicul, sunt motivaţi de acelaşi lucru.

Vedanta

Unii sunt de părere că există trei căi spre kundalini şi spre atingerea scopului final al practicilor yoghine, care este unitatea cu divinul. Ei adaugă Vedanta tradiţiilor vedice şi celor tantrice. Vedanta este numele hindus al fragmentului din textele vedice cunoscut sub numele de Upanişade. Termenul Vedanta înseamnă „apendice la Vede".

Această filozofie nu s-a concretizat decât în jurul anului 200 î.C. În secolul al optulea d.C. folosirea „apendicelui" se transformase deja într-o mişcare de sine stătătoare, care încuraja cercetarea şi realizarea de sine. Există mai multe grupări diferite, dar toate cred în Brahman, sau spiritul suprem, şi în dorinţa de unitate cu creatorul. Cei doi stâlpi ai Vedantei sunt (1) natura umană este divină, şi (2) scopul vieţii este realizarea acestui fapt.

Posibil cel mai celebru aderent al Vedantei este Swami Vivekanandà din ordinul Ramakrishna. Preceptele lui Vivekananda au influenţat multe personalităţi ale secolului douăzeci, printre care Mahatma Gandhi, Jawaharlal Nehru, Subhas Chandra Bose şi Martin Luther King Jr.

Ideile sale pot fi rezumate astfel:

- Dumnezeu este absolut, dar lumea este relativă. De aceea, trebuie să acordăm atenţie lumii.
- Trebuie să eliminăm sărăcia pentru ca oamenii să-şi îndrepte atenţia spre Dumnezeu

• Toate religiile tind spre cunoaşterea adevărului absolut. De aceea ar trebui să sprijinim toleranţa religioasă între diferitele credinţe şi în cadrul acestora. [7]

Ideile lui Vivekananda cu privire la toleranţa religioasă sunt revoluţionare şi fac din abordarea vedanta una ecumenică. El consideră femeile egale cu bărbaţii şi afirmă că: „Bunăstarea lumii va creşte abia atunci când condiţia femeii se va îmbunătăţi... Motivul principal al degenerării rasei noastre e faptul că nu există respect faţă de aceste imagini vii ale lui Shakti."[8]

Cât despre Shakti din interiorul nostru – energia kundalini - Vivekananda nu a negat existenţa sa, dar nici nu a considerat kundalini un scop în sine. El susţinea că mai întâi trebuie căutat Dumnezeu şi apoi „puterile oculte", printre care şi kundalini. Cu alte cuvinte, energia kundalini trebuie folosită ca ajutor pe calea aleasă de cineva şi nu ca ţintă a acestei căi.[9] La fel ca abordarea tantrică şi cea vedică, vedanta explorează şi ea folosirea energiei kundalini, dar, spre deosebire de primele două, face acest lucru în mod secundar.

Cea mai populară formă de yoga vedanta în zilele noastre se numeşte Advaita Vedanta. Este calea realizării de sine, care îi invită pe iniţiaţi să se întoarcă spre propriul interior. Alte tipuri de yoga vedanta sunt incluse în tradiţia tantrică; acestea sunt versiunile vedanta ale practicilor yoga bhakti, raja, jnana, kundalini şi karma.

Punctul de intersecţie al celor trei căi

După părerea mea, putem uni aceste trei căi yoghine pentru a forma una completă. Prin încorporarea celor mai puternice procese ale fiecărei căi, luăm ceea ce este mai bun din fiecare şi nu doar încurajăm trezirea energiei kundalini şi uniunea ei cu divinitatea, ci şi descurajăm în acelaşi timp cele mai supărătoare efecte ale trezirii sale, şi anume răscolirea „subiectelor problematice", blocaje cauzate de energia altora sau de propriile noastre răni interioare.

Fiecare dintre aceste trei cărări principale ale căii kundalini tradiţionale invită energia kundalini să se manifeste într-un mod diferit.

Putem apela la scrierile vedice pentru a învăța să ne limpezim mintea, să exersăm controlul de sine și să ne eliberăm de energiile care ne dăunează. Cu cât ne cunoaștem mai bine, cu atât mai mult suntem capabili să ne separăm problemele proprii de problemele care nu sunt ale noastre, să ne recunoaștem greșelile și să fim noi înșine. Respectul nostru de sine crește pe măsură ce ne rezolvăm problemele și invităm energia kundalini să ne arate cât de minunați, dotați și puternici suntem cu adevărat. Aici, kundalini ne învață că nu trebuie să acceptăm întunericul pentru a vedea – sau a ajuta pe alții să vadă – lumina.

Putem apela la tantre pentru a ne consolida sinele. Cunoașterea tantrică crează unitate. Prin tantra, ne explorăm sinele feminin și cel masculin. Apoi le acceptăm pe amândouă, devenind mai mult decât am fost vreodată. Fericirea care rezultă e una ce poate fi împărtășită cu ceilalți și astfel ea aduce bucurie în lume. Prin tantra, kundalini aruncă lumină asupra adevăratei noastre ființe și ne îmboldește să ne îndeplinim misiunea spirituală.

Putem apela la calea vedanta pentru a explora fiecare aspect al propriei ființe și pentru a ne descoperi trăsăturile unice. Care sunt problemele personale pe care am încercat să le ignorăm? Ce emoții am încercat să evităm? Care sunt talentele pe care am uitat să le exprimăm? Nu ne putem uni cu altcineva până nu am acceptat ceea ce suntem. Prin credințele din vedanta analizăm și ne ocupăm de fiecare aspect al propriei individualități.

Descoperim care sunt darurile pe care le putem oferi lumii. Prin intermediul acestei căi, kundalini încurajează fiecare parte din noi, rănită sau nu, și ne ajută să dăm atenție mesajelor pe care ni le trimite trupul și mintea. Devenim una cu cercul vieții.

Am putea spune că alegerea unei abordări unificate a energiei kundalini ne deblochează și ne pune în armonie în toate aspectele. Deschide o ușă spre ceruri, locul plin de dragoste de unde venim cu toții, și deschide lacătele viitorului pe care ni-l dorim. Ne putem acum intona cântecul în armonie cu cei din jur, alăturându-ne corului divinului. Viețile noastre sunt acum fermecate.

Sanscrita: corul energiei kundalini

Pentru a ne putea intona cântecul unic, nu trebuie doar să ne putem înțelege limbajul interior, ci trebuie și să învățăm cum să comunicăm cu oamenii din jurul nostru și să înțelegem sfaturile spirituale pe care le primim. Nu e de mirare că primele informații despre kundalini au fost scrise în sanscrită, cea mai completă și, după părerea unora, cea mai sacră limbă a tuturor timpurilor. Sanscrita e cea mai veche limbă din lume și e limba hinduismului antic. Referirile la limba sanscrită datează din secolul opt î.C., cu mult timp înainte ca limba să fie folosită pentru scrierea textelor vedice, tantrice și ale vedantei – primele scrieri care menționează energia kundalini – și a altor texte literare clasice ale subcontinentului indian.[10] Bogăția limbii sanscrite nu a fost niciodată egalată. NASA a recunoscut că este „singura limbă lipsită de ambiguitate", ceea ce înseamnă că fiecare sunet, nuanță sau ton are un înțeles, ceea ce face posibilă descrierea în cele mai mici detalii.[11]

Pagina de web australiană Transpersonal: A Plain Man's Transpersonal Psychology, scrisă și publicată de Christopher Wynter și Fiona Tulk, oferă următoarea descompunere a cuvântului sanscrit kundalini:

Kh = un punct (piatră neagră); gol, deschidere (uneori simbolizată de un vagin deschis), cupă; yoni ca simbol al femininului

U = luna care cheamă soarele

N = val (al oceanului), maree sau flux al conștiinței

Dh = virtute, merit ...

A = conceptul retragerii spre interior, spre înăuntru; femininul primului sunet (sruti, ascuns) din care se formează toate cuvintele și din care emană întreaga viață ca o acțiune bidirecțională

Li = a adera și a ține; a se legăna, a pulsa, a se balansa, a tremura, a vibra

N = floarea de lotus, perla, mama primordială, sămânță, dezgolit

i = a pătrunde (despre percepție sau conștiință), a se răspândi, a crește, a evolua[12]

Când am descoperit această listă de silabe şi sensurile lor, am fost uimită de felul în care toate literele sau sunetele limbii sanscrite captează fiecare aspect al energiei kundalini despre care am învăţat sau pe care l-am experimentat de-a lungul anilor în care am folosit această energie vitală. Sunt de părere că aceste silabe sanscrite exprimă toate atributele esenţiale ale energiei kundalini.

Kh, a, şi n sunt referiri directe la feminin. Literele u şi n sunt referiri metaforice la energia feminină; luna este un simbol feminin datorită faptului că ciclul menstrual al femeii, la fel ca al lunii – de la lună plină la lună nouă – durează treizeci de zile, iar marea şi mareele sale sunt influenţate şi ele direct de către lună.

Dh exprimă procesele spirituale interioare provocate de o trezire a energiei kundalini. Silaba li pare să exprime senzaţia mişcării energiei kundalini; cei care au experimentat trezirea energiei kundalini descriu adesea senzaţii fizice cum ar fi tremurături sau vibraţii (vezi capitolul trei). În cele din urmă, i se referă la conştientizarea crescută provocată de trezirea energiei kundalini. Cine ar fi crezut că atât de multe sensuri şi adevăruri se pot ascunde – şi pot fi descoperite – într-un singur cuvânt?

Mai aproape de sursă: magia divinului

În încercarea de a înţelege termenul kundalini, dăm peste o lume de înţelesuri, piese de puzzle care formează o imagine strălucitoare ce seamănă mai mult cu o operă de artă sau cu un vitraliu decât cu o simplă bucată de carton. Pentru a putea înţelege cu adevărat puterea divină a energiei kundalini e bine să descompunem acestă enegie în mod asemănător. Pentru a realiza acest lucru, haideţi să explorăm conceptul de prana, sau forţa vieţii.

Trezirea şi înălţarea energiei kundalini apare prin intermediul relaţiilor dintre puterea feminină a şarpelui din noi şi prana. Prana e considerată o energie universală care însufleţeşte materia – inclusiv trupul nostru. Yoghinii hinduşi, tibetani şi tantrici au folosit această energie pentru a obţine o stare bună de sănătate şi în scopuri creatoare, dar au folosit o

şi pentru a realiza acte supranaturale, cum ar fi coborârea temperaturii corpului, vindecări şi materializarea de obiecte (vezi capitolul 5 pentru mai multe minuni realizate cu ajutorul forţei prana).

Ca şi concept, prana nu se limitează doar la valea fluviului Indus în India preistorică. China foloseşte mai mulţi termeni pentru acest concept, printre care şi li. Legendele chineze susţin că, în urmă cu mult timp, forţa li a fost folosită pentru a produce o tehnologie ce permitea zborul şi vindecarea supranaturală. În ziua de azi suntem mai familiarizaţi cu termenul chinez chi, care denotă energiile supranaturale, mentale şi fizice care există în corpul nostru. Japonezii folosesc un termen echivalent, ki, responsabil pentru actele supranaturale ale luptătorilor ninja sau ronin. Fluxul energiei ki în corpurile noastre este cel care ne asigură o stare bună de sănătate, echilibru şi conştientizarea lumii de dincolo.

Această forţă energetică poartă nume diferite în locuri diferite. Ea se numeşte kachina în Hopi, wakan în Lakota şi orenda în Iroquois. Folclorul egiptean vorbeşte despre timpuri în care oamenii puteau muta blocuri uriaşe de piatră cu ajutorul unei pârghii, cu ajutorul acestei energii. Băştinaşii canadieni vorbesc despre o societate secretă care a construit oraşe măreţe şi maşini de zbor puse în mişcare de această energie. Serge Kahili King, un kahuna – sau vraci – hawaian, ne spune că în polineziană termenul pentru această energie este mana. El mai foloseşte şi termenul vril pentru a explica această energie. Există dovezi ştiinţifice ale folosirii acestei energii vril în culturile din Polinezia pentru vindecare, levitaţie, telechinezie, umblatul prin foc şi schimbarea formei.[13]

Prana e prezentă peste tot în cosmos, cât şi peste tot în trupurile noastre. În trup, ia cinci forme de bază, numite vayu, care se mişcă în cinci direcţii diferite sau au cinci funcţii diferite:

1. Prana e localizată, în principal, între buric şi inimă. Unele texte o asociază în principal cu inhalaţia; altele atât cu inhalaţia cât şi cu exhalaţia. Această energie se deplasează în sus.

2. Apana este energie vitală descendentă asociată cu jumătatea de jos a corpului (sub buric) şi cu exhalaţia.

3. Vyana (însemnând respiraţia periferică) este energia vitală care circulă prin membre.

4. Udana (însemnând respiraţia de sus) face posibile funcţiile fiziologice şi înălţarea spre o stare superioară a conştiinţei.

5. Samana (însemnând respiraţia de mijloc) e localizată în regiunea abdominală şi are legătură cu procesul de digestie.

Din punct de vedere yoghin, cele mai importante vayu pentru activitatea energiei kundalini sunt prana şi apana. Deoarece afectează respiraţia, ele influenţează mişcările verticale ale energiei kundalini. Kundalini se trezeşte când aceste două vayu se amestecă şi se unesc, creând suficientă presiune pentru a forţa energia kundalini să se ridice. Unificarea acestor două vayu apare de obicei printr-o combinaţie de pranayama (respiraţie yoghină) şi folosirea de bhande, kriyi, asane, mudre şi mantre – toate elemente despre care vom discuta în capitolul şase. Ele sunt metode de cultivare a trezirii energiei kundalini şi de folosire a acestei energii în ascensiune. Unii oameni chiar forţează trezirea energiei kundalini prin folosirea unei tehnici care inversează fluxul ascendent al pranei şi cel descendent al apanei.[14]

Una din cele mai mari controverse din lumea spirituală e legată de înţelegerea relaţiei exacte dintre kundalini şi prana; în realitate, cei doi termeni sunt adesea interschimbabili, astfel încât e greu să discernem dacă prana şi kundalini sunt forţe diferite, sau aceeaşi forţă. Răspunsul va fi da, nu şi ambele.

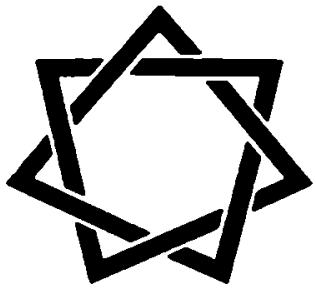
Unii experţi sunt de părere că prana e o energie din cadrul forţei kundalini. Ei cred că energia kundalini, ca lumină divină, conţine prana, iar prana din interiorul ei sprijină, intensifică şi înviorează fluxul energiei kundalini. Alţii insistă că energia kundalini e un tip de prana. După ei, prana e o energie împărtăşită de toţi şi similară cu li, chi, ki şi celelalte, conţinând forţa energiei kundalini. Poate că ambele concepte sunt adevărate. Putem considera că atunci când este inactivă – ca şi atunci când doarme la baza şirei spinării – energia noastră kundalini e mai mică sau e incorporată în forţa noastră vitală.

La urma urmei, dacă am fi avut nevoie de un flux complet al energiei kundalini pentru a fi în viaţă, atunci mulţi dintre noi am fi morţi sau am dormi tot timpul. În mod evident, o formă de forţă vitală ne ţine în mişcare, şi acea forţă trebuie să fie prana, care se sprijină pe energia kundalini adormită.

O dată ce energia kundalini îşi începe ascensiunea prin corp, ea prinde viteză. Prana, împreună cu alte energii, este cea care hrăneşte acum forţa kundalini. Pe măsură ce energia kundalini se intensifică, ea devine mai conştientă de sine, şi la fel facem şi noi. Când kundalini se uneşte pe deplin cu masculinul sacru, devenim propria noastră forţă vitală; devenim viaţa în sine.

Oricât de încâlcite ar părea aceste concepte, ele sunt cât se poate de reale. Ele descriu „realitatea adevărată", lumea spirituală care se ascunde sub lumea fizică. Desigur, scaunul pe care stai acum este „real". Dacă nu ar fi real, acum ai sta pe jos. Ce face scaunul să existe? Şi, dacă tot punem această întrebare, ce forţe creatore îţi umplu gândurile, îţi gâdilă simţurile şi îţi umplu sufletul cu pietrele preţioase ale adevărului? Răspunsul este cât se poate de clar şi de simplu: energia sau informaţia care vibrează. Este energia subtilă şi rapidă care compune forţa kundalini şi diversele mijloace energetice folosite de kundalini în ascensiunea sa la stele. Nu te poţi exprima pe deplin decât atunci când centrele şi canalele tale energetice sunt atinse de kundalini.

Ce sunt aceste centre şi canale energetice? Au ele de-a face cu ascensiunea energiei kundalini şi cu deschiderea sufletului? Haideţi să zburăm puţin mai departe, de data aceasta spre stele, şi să vedem.



Capitolul doi

De la pulbere de stele la stele: are cineva o scară?

La fel ca peştii, reptilele, păsările şi unele insecte – cu viaţă scurtă dar harnice, cum ar fi libelulele – dar spre deosebire de majoritatea celorlalte mamifere, oamenii văd în culori.

– Manlio Brusatin, A History of Colors
(O istorie a culorilor)

Există un cântecel pe care îl cântă copiii – şi chiar şi unii adulţi – dimineaţa. Cântecul spune ceva de genul: „E timpul să ne întindem ca să atingem stelele."

Cu ajutorul energiei kundalini chiar putem ajunge la stele, fără să ne prefacem. De la începuturile timpurilor, poeţii, visătorii şi iubiţii au ştiut că suntem făcuţi din pulbere de stele, la fel cum o ştiu şi fizicienii moderni. Această pulbere stelară străluceşte în noi şi în jurul nostru, deghizată uneori în gânduri negre, confuzie şi negativitate, dar apărând uneori şi sub formă de vise, dorinţe şi dragoste. Pentru a putea transforma părţile mohorâte sau zdrobite ale vieţilor noastre trebuie să remodelăm această pulbere stelară până când reuşim să ne ridicăm ca o stea strălucitoare – nu doar

una monocromă sau palidă. Fiecare din noi suntem o stea multicoloră şi muzicală. Totuşi, nu e suficient să visăm la stele, dacă nu dorim cu adevărat să devenim una. Trebuie să abordăm acest subiect cu foarte multă seriozitate.

Există patru stadii de bază implicate în acest proces subtil şi le voi prezenta ceva mai târziu în acest capitol. Vom continua apoi să le explorăm în detaliu în capitolele următoare. După cum veţi descoperi, aceste stadii – sau paşi – formează o cale destul de lungă şi de încâlcită spre iluminare. Calea şerpuieşte nu pentru că paşii ar fi încurcaţi, ci pentru că această cale spre divinitate, de cele mai multe ori, nu progresează în mod liniar sau circular. De fapt, scara spre iluminare pare să fi fost construită de un copil, şi încă nu orice copil, ci unul cât se poate de poznaş, atât este de încâlcită. Vestea bună este că dacă este abordată cu umor şi, să zicem, cu un manual ca acesta de faţă, procesul poate fi distractiv.

Ne va fi mult mai uşor să trecem prin transformările aduse de energia kundalini – care implică împăcarea cu traumele din trecut, schimbarea vieţii şi traiul în adevăr spiritual – dacă vom înţelege că iluminarea are legătură cu energia, energie din care se compun atât stelele cât şi pulberea de stele, adică atât magia cât şi munca. La rândul ei, această energie e formată din centre, canale şi chiar câmpuri energetice care atrag energia kundalini în sus şi care sunt modificate la rândul lor în timpul procesului de iluminare.

Acest capitol îşi doreşte să explice aceste forme de energie stelară din interior şi din exterior şi să arunce o lumină asupra modului în care interacţionează ele cu energia noastră kundalini. Cred că veţi descoperi şi voi că avem – şi suntem – cu toţii tot ce avem nevoie pentru a ajunge la stele şi chiar a ne transforma într-o stea.

Stelele din cutia noastră de culori

Încercăm să ajungem la stele în patru paşi, care, în raport cu enegia kundalini, pot fi numiţi purificare, trezire, ascensiune şi integrare. La începutul acestui capitol vom dedica un număr important de pagini acestor

paşi vitali. Aceşti paşi vin însoţiţi de o avertizare foarte importantă: nu sunt paşi consecutivi. Putem sări de la un pas la altul şi reveni la paşi prezentaţi deja. Putem uita cu totul de unul din ei, ocupându-ne de el ulterior.

Sau se poate întâmpla să ne ocupăm de toţi paşii deodată şi să descoperim că e un lucru destul de obositor. Unii oameni nu au nevoie să facă mai mult de un pas sau doi, căci nu e neapărat nevoie de mai mult pentru a putea duce o viaţă împlinită. Dar, indiferent de ce facem, în cele din urmă vom picta o nouă realitate, una care combină culorile cerului şi ale pământului cu darurile sufletelor noastre. Fiecare pas în parte (şi spaţiul dintre paşi) apare datorită sistemului energetic din noi şi din jurul nostru. Experţii în kundalini folosesc mai mulţi termeni. Fiecare termen descrie o parte a acestui proces energetic. Fraza cea mai binecunoscută este probabil aceasta: trezirea energiei kundalini.

Poate că încă nu te-a întrebat nimeni dacă energia ta kundalini a fost trezită, dar dacă te învârţi în cercuri de terapeuţi, maseuri, yoghini, iluminaţi şi călători metafizici, probabil ţi se va pune această întrebare.

Termenul „trezire a energiei kundalini" denotă activarea energiei kundalini şi ascensiunea acesteia de la baza şirei spinării. El însumează metamorfoza completă a trupului, a minţii şi a sufletului nostru, de la o formă „normală" la una „iluminată".

A fi normal nu e un lucru rău sau greşit; înseamnă doar a nu fi îmbrăţişat în totalitate faptul că suntem o fiinţă divină care duce un trai uman. Înţelegând modul în care putem trăi ca o lumină într-o lume plină de umbre vom putea să fim veseli orice s-ar întâmpla, vom putea vedea şi încuraja divinul din noi şi din ceilalţi şi vom putea crea mai multă dragoste pe această planetă.

Termenul „trezire" nu este de fapt termenul potrivit. De câte ori sărim efectiv din pat dimineaţa, plini de energie şi gata de acţiune? Nu ştiu cum sunteţi voi, dar eu am nevoie de o cantitate considerabilă de cafeină ca să mă pot trezi, şi chiar şi aşa, în prima oră nu sunt deosebit de activă. Trezirea energiei noastre kundalini e similară cu o trezire treptată, dimineaţa. După ce ne am ridicat din pat avem nevoie câteodată să

stăm puţin fără să facem nimic, înainte de a înfrunta ziua. Şi chiar şi atunci, nu vom fi activi şi plini de energie întreaga zi. Nu suntem nici pe departe la fel ca Dorothy pe cărarea ei din cărămizi galbene, în drum spre vrăjitorul din Oz.

Oricât de rapid, încet, voios sau irascibil ar fi progresul energiei kundalini, el se desfăşoară pe drumurile anatomiei noastre energetice, al sistemelor ce convertesc energia în mişcare rapidă, sau subtilă, iar energia în mişcare înceată, sau senzorială – şi viceversa.

Principalele structuri energetice poartă numele de chakre, nadi şi granthi. Aurele ce înconjoară corpul sunt o altă componentă a sistemului energetic uman. Învăţând mai multe despre aceste diferite sisteme energetice învăţăm de fapt mai multe despre noi înşine – căci totul e făcut din energie, inclusiv noi.

Chakrele: roţi ce se învârt

Cuvântul chakra înseamă în sascrită „roată de lumină". Exact aceasta este o chakră: o roată energetică de lumină care ne ajută să trecem prin viaţă. Deşi nu am învăţat despre chakre la orele de anatomie din liceu, aceste organe energetice sunt la fel de importante pentru bunăstarea noastră ca organele fizice. Principala diferenţă dintre ele e faptul că organele noastre biologice sunt situate în întregime în corpul nostru fizic. Organele energetice – printre care şi chakrele – se află în zona nimănui, între realitatea concretă şi realitatea spirituală. În trecerea sa prin chakre, în drumul ei ascendent spre creştetul capului, kundalini aprinde fiecare chakră. Acest lucru scoate la suprafaţă traume vechi şi probleme ascunse, dar în acelaşi timp clarifică şi alungă energiile negative astfel încât lumina noastră interioară să poată străluci în văzul lumii.

Am putea chiar afirma că aceste chakre sunt convertori energetici. Localizate în şira spinării şi asociate fiecare cu câte o glandă endocrină, chakrele pot transforma energia în mişcare rapidă în energie în mişcare înceată, şi invers. Energia în mişcare rapidă poate fi numită energie psihică, subtilă sau spirituală, iar energia în mişcare înceată poate fi numită senzorială sau fizică. Chakrele sunt importante deoarece asigură comu-

nicarea dintre aceste două aspecte ale naturii noastre – spiritualul şi fizicul. Fiecare chakră se ocupă nu doar de sistemele fizice situate în apropierea ei ci şi de un set de aspecte emoţionale, mentale şi spirituale.

De exemplu, prima chakră se ocupă de aria adrenală, coccis, rect şi organe genitale. Ea deserveşte nevoile noastre primare. Dacă prima chakră este sănătoasă şi echilibrată ne simţim în siguranţă şi apăraţi. Dacă este dezechilibrată putem experimenta neplăceri cum ar fi lipsa banilor sau o relaţie sexuală abuzivă.

Cele şapte chakre din corpul nostru pornesc din coloana vertebrală, începând din zona coccisului, sau a noadei. Aici sălăşluieşte energia kundalini, în stare latentă, înainte de a fi trezită. Puţin mai sus se află o altă chakră, în abdomen, şi apoi următoarele, în plexul solar, inimă, gât, frunte şi, în cele din urmă, în creştetul capului. Această ultimă chakră poartă numele de chakra coroanei; ea este ţinta energiei kundalini în ascensiune. Cum funcţionează chakrele? Deşi sunt reprezentate ca roţi de lumină, chakrele sunt mai mult ca o bandă de energie care vibrează din interior spre exteriorul corpului. Ele atrag, interpretează şi emit energii care se corelează cu vibraţia sau frecvenţa lor. Banda energetică roşie, sau prima chakră, comunică cu energia „roşie". Chakra a doua? Este portocalie şi comunică cu energia „portocalie". Dacă am putea să ne vedem chakrele prin ochelari energetici speciali, nu ne-am putea împiedica exclamaţiile de uimire şi încântare. Fiecare chakră ar arăta ca un vârtej de energie irizată, un borcan de culoare în cadrul unei palete mai largi. Am fi tentaţi să pictăm lumea în toate aceste culori. Acesta e de fapt scopul energiei kundalini: să ne ajute să ne răspândim lumina – în toate nuanţele sale – prin intermediul unei vieţi trăite cu scop.

Există zeci de sisteme energetice ale chakrelor. Ele susţin existenţa unui număr variabil de chakre. Unele declară o chakră anume roz în loc de albastru, sau violet în loc de alb. Fiecare sistem descrie funcţiile chakrelor în mod uşor diferit şi atribuie puteri diferite fiecărui centru energetic. Deoarece o mare parte din cunoştinţele noastre kundalini provine din Vedele sau scripturile hinduse, eu voi descrie cele şapte chakre corporale în concordanţă cu sistemul hindus.

Chakră	prima	a doua	a treia	a patra	a cincea	a şasea	a şaptea
Culoare	roşu	portocaliu	galben	verde	albastru	violet	alb
Nume sanscrit	Muladhara	Svadhisthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Localizare	şolduri	abdomen	plex solar	inimă	gât	sprânceană	coroană
Legătură corporală (glandă)	suprarenală	ovare sau testicule	pancreas	inimă	tiroidă	pituitară	pineală
Atribute (daruri spirituale)	răbdare	puritate	strălucire	mulţumire	unitate	conducere	conştientizare
Teme (probleme de viaţă)	aspecte fizice	emoţii	aspecte mentale	relaţii	comunicare	viziune	spiritualitate

De fapt, eu încorporez sistemul hindus într-un sistem lărgit, cu douăsprezece chakre, dar felul în care înţeleg aceste şapte chakre de bază e identit cu cel hindus.

Celelalte cinci chakre care apar în textele mele vor fi descrise pe larg în acest capitol, căci eu cred că energiile lor complează efectele tradiţionale ale energiei kundalini.

Tabelul de pe pagina anterioară prezintă informaţii de bază despre cele şapte chakre hinduse, şi anume numele folosit în occident, culoarea, numele sanscrit, localizarea şi legătura cu corpul (o glandă endocrină). Mai sunt consemnate atributele principale ale fiecărei chakre, adică darul spiritual inerent, şi problemele de viaţă de care se ocupă fiecare chakră în parte.

Straturi ale aurelor, peste tot în jurul nostru

Aţi văzut vreodată icoane reprezentând sfinţi în care aceştia apar înconjuraţi de lumină? Sau reprezentări ale îngerilor, cu un nimb, sau o aureolă, în jurul capului? De fiecare dată când predau un curs, cel puţin unul din participanţi poate descrie culorile pe care le vede în jurul corpului meu şi al celorlalţi participanţi. Unii oameni au darul de a vedea aceste lumini corporale. Acest talent stă la baza reprezentărilor artistice ale nimburilor. Artiştii, pictorii şi ilustratorii ne-au arătat astfel, de-a lungul timpului, din ce suntem făcuţi în realitate. Nu suntem cu toţii îngeri sau sfinţi – cel puţin nu încă – dar suntem cu toţii fiinţe făcute din lumină.

Una din multele structuri de lumină din care suntem compuşi, cea care ne înconjoară pe fiecare, se numeşte aură. Aura este un amestec al mai multor benzi de lumină care înconjoară toate fiinţele vii, chiar şi plantele şi animalele. Dacă iniţiem o căutare pe internet putem găsi cu uşurinţă fotografii ale aurelor din jurul florilor, câinilor şi, da, al oamenilor. Acest lucru demonstrează că artiştii şi vizionarii din trecut aveau dreptate: suntem făcuţi din energie, atât în interior cât şi la exterior. Văzută ca un întreg, aura apare ca un curcubeu. Fiecare strat e un câmp de sine stătător şi, din acest motiv, aura mai poartă numele de câmp auric.

În calitate de câmp energetic, aura are mai multe sarcini importante: filtrare, separare şi protejare.

Fiecare din chakrele noastre corespunde unuia din straturile aurei, ceea ce înseamnă că chakrele şi câmpurile noastre aurice acţionează împreună. În timp ce chakrele ne conduc interiorul, câmpurile aurice reglementează exteriorul. Aura este cea care oferă lumii informaţii despre corpul şi chakrele noastre, atrăgând astfel energiile care ni se potrivesc cel mai bine. Dacă o chakră este blocată, la fel va fi câmpul său auric corespunzător. Dacă eşti de părere că meriţi să fii tratat rău, câmpul auric asociat va permite energiilor rele să intre în corpul tău.

Prin ascensiunea energiei kundalini, chakrele sunt deblocate iar câmpurile aurice sunt şi ele curăţate şi vindecate.

Fără să ne dăm seama, începem să evităm situaţiile, persoanele şi evenimentele negative, atrăgând doar lucruri pozitive.

În ascensiunea sa, kundalini stimulează, pe rând, fiecare chakră şi câmpul auric corespunzător. Această stimulare determină curăţarea chakrei şi a câmpului auric corespunzător. Pe măsură ce acestea devin mai curate, eul nostru interior începe să strălucească prin aură. Lumea ne răspunde în mod corespunzător, împlinindu-ne nevoile şi atrăgând ocazii de a ne dezvolta şi a experimenta dragostea.

Kundalini are, deci, efecte atât în interior cât şi în exterior.

Nadi: Canalele dintre chakre

În ascensiunea sa prin corp şi prin chakre, kundalini trece printr-o serie de canale energetice numite nadi. Cuvântul vine din rădăcina sanscrită nad, însemnând „mişcare", în timp ce termenul nadi înseamnă „flux". Acum ne putem face o imagine corectă despre aceste nadi, fluxuri energetice care şerpuiesc prin corp, transportând energia subtilă de la chakre şi spre chakre. În ascensiunea sa, kundalini transportă prana, sau forţa vitală, energizând atât trupul cât şi chakrele.

Fluxurile nadi pot fi comparate cu sistemul chinezesc al meridianelor. Mulţi cred că sunt unul şi acelaşi lucru. Principalele diferenţe dintre cele două sisteme sunt numărul de canale din fiecare. În medicina chineză

tradiţională există există douăsprezece meridiane majore şi mult mai multe meridiane secundare.

În funcţie de textele de referinţă, există între 1.000 şi 33.500 de fluxuri nadi – atât de multe încât, dacă am încerca să vizualizăm aceste canale energetice din corp, ar arăta ca o încâlcitură de spaghete interminabile. Tradiţia tibetană şi cea ayurvedică, cea din urmă originară din India de est, susţin existenţa a 72.000 de fluxuri nadi.[15]

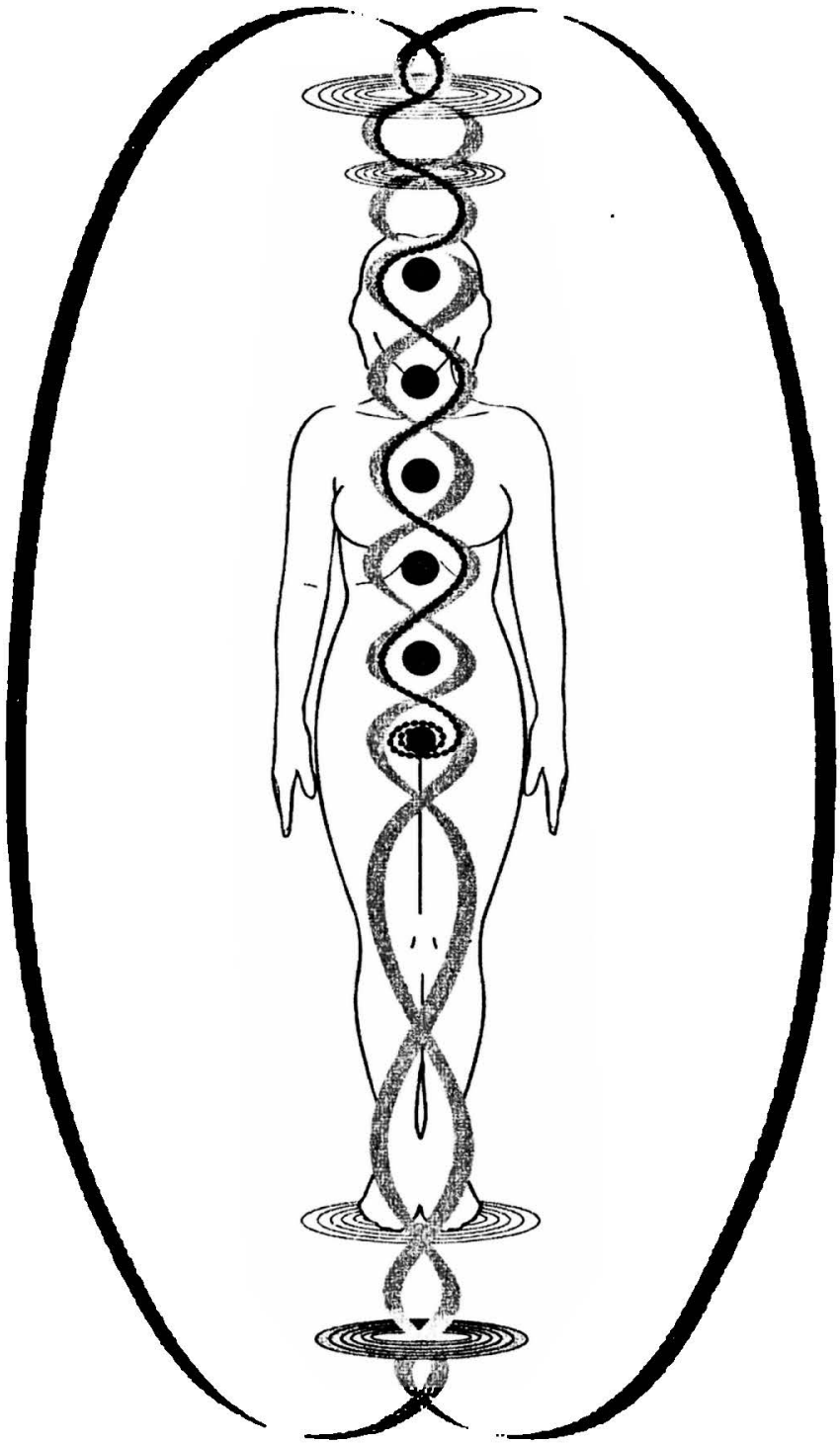
O altă diferenţă este că meridianele interacţionează cu sistemul canalelor, iar fluxurile nadi cu sistemul nervos.[16] Căi identice sau nu, meridianele şi fluxurile nadi transportă ambele energie subtilă şi contribuie la productivitatea corpului fizic.

Nadi-ul central, numit sushumma, trece prin coloana vertebrală şi este calea cea mai importantă a energiei kundalini în ascensiune. După ce energia kundalini îşi părăseşte sălaşul iniţial, chakra de la baza şirei spinării, ea trece prin acest canal central, dar deviază şi prin două alte fluxuri nadi, ida şi pingala. Ida, care începe sub prima chakră şi se termină în nara stângă, e considerat un canal feminin. El ajută la conservarea energiei, la creşterea seninătăţii, la odihna minţii şi la încurajarea psihicului.

Pingala este un canal masculin. Pornind tot de sub prima chakră, el transportă prana şi kundalini până la nara dreaptă. Este asociat cu puterea, vitalitatea, iuţimea şi acţiunile constructive. (Unele şcoli de gândire inversează fluxul canalelor ida şi pingala, în special în stadiile timpurii ale trezirii energiei kundalini.[17])

Kundalini hrăneşte chakrele prin stimularea canalelor ida şi pingala, dar mai realizează şi altceva. Kundalini ne trezeşte darurile spirituale, atributele divine care ne ridică la stele dar în acelaşi timp ne fixează de pământ, locul pe care suntem chemaţi să-l slujim. În esenţă, kundalini ne iluminează fiinţa divină.

Putându-ne vedea mai bine pe noi înşine, îi putem vedea mai bine pe ceilalţi şi adevărata lor natură divină. Pe scurt, kundalini activează darurile fiecărei chakre şi încurajează o mai bună sănătate, atât spirituală, cât şi fizică.



Kundalini sălăşluieşte în stare latentă, încolăcit în jurul primei chakre, înainte de trezire. Apoi urcă prin trei canale nadi principale – ida, sau femininul, în partea stângă; pingala, sau masculinul, în partea dreaptă; şi sushumna, sau canalul central, din coloana vertebrală – înainte de a se uni cu echivalentul său spiritual masculin în cea de-a şaptea chakră.

Acest caduceu, simbolul medicinei moderne, a apărut prima dată ca toiag al lui Tehuty, mare preot legendar din Egipt, care a adus „cunoaşterea divină" a vindecării sacre. Este şi simbol al vindecătorului grec Asklepios, care vindeca cu ajutorul curenţilor corporali subtili şi prin încurajarea „meandrelor spiralate ale căii evolutive a sufletului". Pentru noi, caduceul reprezintă energia kundalini; ida, pingala şi sushumma; unirea femininului cu masculinul. În toate culturile, de-a lungul timpului, procesul de vindecare necesită trezirea energiei fizice a forţei kundalini şi mariajul său cu energia spirituală din fiecare din noi.

Despre zăgazuri şi blocaje

După cum am menţionat deja, fluxul energiei kundalini nu e întotdeauna constant şi lipsit de obstacole. Procesul în sine îmi aminteşte de vizita pe care am făcut-o în Panama pentru a studia canalul cu acelaşi nume. Acesta e singura legătură maritimă dintre oceanele Atlantic şi Pacific. Dacă o navă nu poate trece prin canal, ea trebuie să navigheze în plus 8.000 de mile nautice în jurul Americii de Sud, o călătorie care aduce costuri şi pericole suplimentare.

Pentru a putea folosi canalul, navele trebuie să aştepte umplerea şi apoi deschiderea a trei zăgazuri, sau ecluze, care trebuie să funcţioneze la fel de precis ca un mecanism de ceas. După ce a trecut printr-o ecluză nava este poziţionată pentru următoarea ecluză, şi apoi pentru următoarea, şi aşa mai departe, până ajunge să iasă în larg. Dar, atenţie, trecerea prin ecluze nu e întotdeauna un lucru uşor. Există furtuni, încercări şi frământări pe fiecare mal al canalului. Alţi factori care pot ridica probleme sunt trăinicia navei, curajul căpitanului, atitudinea echipajului şi chiar calitatea hranei consumate pe vas.

Una peste alta, există o mulţime de zăgazuri, sau blocaje, care trebuiesc trecute sau depăşite pentru o călătorie în siguranţă prin Canalul Panama. Pasajul energiei kundalini este similar. Pentru a trece de la starea normală la cea iluminată, energia kundalini trebuie să treacă prin trei zăgazuri energetice şi să se ocupe de problemele unei vieţi întregi. Aceste zăgazuri, sau noduri, poartă numele de granthi. Situat în apropiere de trei chakre diferite, fiecare granthi conţine o lecţie care trebuie învăţată. Dacă nu o învăţăm, rămânem blocaţi.

În mod asemănător, şi chakrele conţin blocaje energetice, reprezentări ale diferitelor probleme fizice, emoţionale, mentale şi spirituale care ne deformează adevărata natură. Ele fac acest lucru deoarece depozitează atât experienţele prin care am trecut, cât şi părerile noastre despre aceste experienţe şi convingerile negative pe care ni le-am format în urma aventurilor bune sau rele pe care ni le oferă viaţa.

Cum afectează kundalini aceste noduri şi aceste blocaje? Kundalini se pricepe de minune să distingă adevărul de fals. O energie divină, kun-

dalini vrea să aibă parte de o navă curată şi ordonată. De aceea e dispusă să împingă până când toate obstacolele sunt eliminate.

Acesta este motivul pentru care mulţi oameni oftează la gândul unei treziri a energiei kundalini, iar mulţi guru sugerează o perioadă de pregătire înainte de stadiul trezirii. O navă poate călători mai uşor prin canal dacă nu întâlneşte obstacole. Dar viaţa nu e întotdeauna lipsită de probleme. Deşi energia kundalini e cea care distruge blocajele, în mod normal, uneori lucrurile se întâmplă invers. Unele evenimente din viaţă pot activa aceste blocaje, iar activarea blocajelor poate duce la trezirea energiei kundalini.

Înseamnă oare acest lucru că ar trebui să stăm în siguranţă în port şi să evităm potenţialele dileme ale vieţii? Am avea cu siguranţă de înfruntat mai puţine probleme, nu-i aşa? Sau poate că nu?... Viaţa divină e împlinită prin experienţă umană. Fiecare aspect al vieţii ne îmbogăţeşte existenţa, fie el bun sau rău, greu sau uşor. De fapt, problemele noastre nu sunt generate de lucrurile care ni se întâmplă; ele sunt generate de concluzia pe care o tragem în urma acestor lucruri. Traumele – fie ele abuzuri, accidente sau pierderi – au efecte groaznice şi creează tulburări interioare la toate nivelurile. O dramă afectează totul în noi. Atunci când reuşim să acceptăm o tragedie care ni se întâmplă, ne adaptăm de fapt la schimbările pe care le aduce acest eveniment şi ne continuăm viaţa. Nu mai suntem persoana care am fost înainte, dar ne transformăm şi ne dezvoltăm într-un mod nou. Uneori, totuşi, tragem concluzii care împiedică un progres ulterior. De exemplu, o femeie care a fost violată de un afro-american poate trage concluzia că toţi „bărbaţii negri" sunt răi. Ea poate evita să accepte un loc de muncă unde muncesc afro-americani sau să locuiască pe o stradă cu „o persoană de acest fel". Aceasta e o convingere care face rău nu doar persoanei care o are, ci şi celor din jurul ei.

Filosofiile noastre personale, împreună cu lucrurile pe care le-am învăţat şi educaţia de viaţă pe care am primit-o, sunt stocate în chakre. În ascensiunea sa, kundalini afectează tot absolut tot ce nu e în concordanţă cu eul nostru autentic. Includem aici bolile fizice, credinţele

cronate, emoţiile reprimate şi interpretările spirituale greşite. Dacă suntem dispuşi să înfruntăm aceste probleme şi să începem să le rezolvăm, dăm ascultare unei invitaţii la libertate şi în cele din urmă ne descoperim adevăratul eu.

O clientă pe care am ajut-o a venit să mă vadă deoarece era pe punctul de a pierde un proces împotriva unui şofer care condusese sub influenţa alcoolului. Acesta refuza să îşi asume vina. La rândul ei, ea căuta scuze pentru minciunile lui, refuzând să depună mărturie direct împotriva lui. Propria sa lipsă de sinceritate îi rupea inima, la propriu. Încerca o durere intensă în zona toracică, într-o porţiune din şira spinării situată în spatele inimii. Oare de ce nu avea curajul să spună adevărul în faţa tuturor? Nu voia să insulte şoferul turmentat. „Nu vreau să-i rănesc sentimentele", susţinea ea.

Am simţit că această istorie e mai complicată, aşa că i-am cerut să încerce să-şi amintească dacă în trecut, pe când era doar un copil, i s-a cerut vreodată să nu spună adevărul. Clienta mea a simţit imediat un spasm prin coloana vertebrală şi o durere acută dinspre coccis spre vertebre. Simţind că era posibil să fim martore la o trezire a energiei kundalini, am rugat-o să suporte durerea câteva minute şi să îmi povestească episodul despre care îşi amintise.

Clienta mea mi-a spus că la vârsta de cinci ani a fost obligată să citească o broşură creştină despre reprimarea furiei. De ce? Mama sa avea obiceiul să o lovească peste spate cu o lingură de lemn ori de câte ori clienta mea – pe atunci doar o fetiţă – spunea un lucru cu care mama sa nu era de acord. Mama sa devenea şi mai hotărâtă atunci când fetiţa o lua la rost din cauza lipsei sale de integritate. (Şi tot clienta mea era cea care nu-şi putea controla furia?!)

În timp ce relata această istorie, o linie roşie de energie, perfect vizibilă, s-a ridicat pe spatele clientei mele, de la coccis spre cutia toracică. După ce am asigurat-o că are, într-adevăr, motive să fie furioasă pe mama sa şi pe şoferul turmentat, clienta mea a început să plângă. Linia roşie a dispărut, la fel ca durerea de spate. Durerea a fost înlocuită, după spusele clientei mele, de senzaţia că „o linie aurie de lumină" se ridică

din coccisul său şi, trecând prin şira spinării, îi ajunge până în creştetul capului. Clienta mea experimenta un blocaj al energiei kundalini, provocat de faptul că refuza să-şi recunoască propria bunătate.

Fiecare chakră se ocupă de un set strict de probleme şi în acelaşi timp stochează un tip anume de blocaje.

Prima chakră reflectă de obeicei senzaţiile greşite şi temerile pe care le avem cu privire la siguranţa şi la securitatea noastră. Acestea se manifestă adesea sub forma unor probleme serioase de viaţă, dependenţe, confuzie în legătură cu locul de muncă, lipsuri financiare şi probleme de sănătate grave sau de lungă durată. La chemarea energiei kundalini, chakra a doua dezvăluie probleme emoţionale şi de creativitate, iar chakra a treia dezvăluie probleme legate de respectul de sine, puterea personală şi succesul în carieră. Kundalini urcă spre chakra a patra, sau a inimii, şi scoate la iveală problemele în dragoste şi în relaţii. În chakra a cincea ridică întrebări despre capacitatea noastră de comunicare şi de a spune ceea ce credem cu adevărat. Apoi se ridică la chakra a şasea, unde se ocupă de imaginea de sine şi de viitor. În cele din urmă, în chakra a şaptea se găsesc problemele legate de spiritualitate şi de misiunea noastră în viaţă.

Când aceste chakre sunt stimulate, e foarte probabil să asistăm la manifestarea problemelor şi blocajelor legate de glandele şi organele fizice din zonă. Totuşi, după cum am mai spus deja, şi un eveniment din viaţă poate declanşa aceste probleme, provocând manifestarea energiei kundalini. Odată ajunsă în locul respectiv, energia kundalini va face să se inflameze problema blocată acolo – nu pentru a ne face rău, ci pentru a ne ajuta să eliminăm blocajul o dată pentru totdeauna.

În învăţăturile clasice despre kundalini din hinduism, trei dintre blocajele energetice ale chakrelor sunt considerate deosebit de importante: cele din prima, a patra şi a şasea chakră. Ne ocupăm nu doar de blocajele chakrelor, ci şi de provocările speciale ale nodurilor energetice, sau granthi, situate în aceste chakre. La fel cum stăvilarele de pe un canal trebuie ridicate pentru ca navele să poată trece, şi aceste noduri trebuie desfăcute pentru ca energia kundalini să şi continue calea şerpuitoare spre

chakra a şaptea. Fiecare nod energetic are propriul set de simboluri şi conţine un set propriu de învăţături, care reprezintă codurile secrete pe care trebuie să le înţelegem astfel încât energia kundalini să poată avansa prin nodul respectiv.

Dacă învăţăm lecţia, putem mergem mai departe.

Aceste trei noduri şi lecţiile lor sunt:

Nod/Granthi	Chakră	Blocaje tipice ale chakrei	Lecţie
Brahma	Prima	Abuzuri suferite în copilărie; probleme financiare; dependenţe; sexualitate reprimată şi confuzie privind identitatea sexuală; întrebări legate de partener, stil de viaţă şi carieră; boli posibil fatale; lăcomie, invidie şi dragostea faţă de lucrurile materiale.	Să ne eliberăm din capcanele lumii materiale şi să ne consolidăm eul total.
Vishnu	A patra	Îndoieli referitoare la dreptul de a fi iubiţi, de a fi vrednici, nevoi relaţionale, dependenţă exagerată de alţii, separare de divin; probleme cu inima, plămânii şi sânii.	Să percepem existenţa principiului de viaţă universal.
Rudra	A şasea	Nemulţumiri legate de aspectul fizic şi propria valoare; întrebări legate de visuri, scop în viaţă şi viitor; probleme de vedere, percepţie şi învăţare, cât şi probleme hormonale.	Să renunţăm la dualitate şi să realizăm unitatea cu bucuria.

Ce se întâmplă când kundalini nu reuşeşte să treacă printr-o chakră sau un nod granthi? Experimentăm tot felul de reacţii, de la maladii fizice la ieşiri emoţionale. Nodul granthi trebuie deznodat de tot, pentru

ca energia kundalini să poată avansa. (Poate că e bine că există doar trei astfel de noduri!)

În ceea ce privește chakrele, vestea bună e că doar o parte din chakră poate fi afectată de un blocaj. Fiecare chakră este compusă din două inele. Acestea arată ca inelele planetei Saturn. Inelul energetic exterior este programat să se ocupe de problemele noastre sufletești și de viață, cât și de răspunsurile greșite la diferitele evenimente de viață. Inelul interior e programat de spiritul nostru și conține toate codurile de care avem nevoie pentru a putea duce o viață bună și sănătoasă. Dacă putem accesa energia spirituală din cercul interior al chakrelor, invităm tămăduirea, perspectiva și schimbarea divină. Deoarece fiecare granthi e situat în apropierea unei chakre, putem accesa lumina din inelul interior al chakrei asociate, primind inspirație divină pentru a înlătura ideile greșite din acel granthi și din chakra asociată.

Beneficiile aduse de deblocarea chakrelor

După cum am învățat din secțiunea anterioară, fiecare chakră conține nu doar blocaje și amintiri neplăcute; fiecare conține daruri, lumină și strălucire. În trecerea sa prin chakre, energia kundalini ne declanșează problemele, dar pe măsură ce aceste probleme devin clare, avem doar de câștigat. Să facem o comparație: dacă aprindem o lumină în întuneric vedem nu doar lucrurile ce trebuie date afară ci și lucrurile pe care le putem primi.

Când energia kundalini trece prin blocajele din chakre și pune în mișcare procesul de vindecare, ea ne oferă oportunitatea de a primi beneficiile și darurile inerente fiecărei chakre. Acum începe distracția! Kundalini poate atrage tot ceea ce ne dorim cu adevărat în viață.

Prin prima chakră, situată în șolduri, putem câștiga bani și prosperitate financiară, dar și o înțelegere crescută a propriei identități și vindecare a corpului fizic. Aceste lucruri vin spre noi nu doar pentru că energia kundalini înlătură blocajele și temerile ce stau în calea nevoilor noastre primare, ci și pentru că ea magnetizează câmpul auric asociat, astfel încât începem să atragem spre noi ceea ce ne dorim cu adevărat.

Pe măsură ce problemele legate de stima de sine se clarifică, experimentăm o creştere în vigoare şi energie, relaţii interpersonale mai bune şi o viaţă sexuală mai împlinită. De asemenea, întruntăm şi putem scăpa de stresul suprarenal şi rectal, cât şi de alte probleme legate de sistemul excretor şi de diferite dependenţe. Deblocarea acestei chakre înseamnă că ne-am câştigat dreptul de a exista, de a ne iubi corpul şi lumea fizică şi, în mod ironic, de a pune oamenii mai presus de lumea materială.

În chakra a doua, situată în abdomen, energia kundalini declanşează emoţiile reprimate – atât ale noastre cât şi ale celorlalţi – ceea ce aduce un flux crescut de creativitate şi spirit inovator. Pe măsură ce sentimentele celorlalţi devin mai clare, experimentăm mai multă claritate referitor la propriile nevoi şi, în mod ironic, compasiune crescută faţă de ceilalţi. Trecem peste dependenţa exagerată de ceilalţi şi ne bazăm mai mult pe cele cinci simţuri şi pe corpul nostru.

Acum putem trece peste problemele legate de nutriţie, sindromul premenstrual şi problemele legate de intestine.

Chakra a treia, situată în plexul solar, ne încurajează spre succes şi acceptarea puterii personale. Mai întâi kundalini declanşează senzaţiile de frică, problemele de stimă de sine şi convingerile negative. Dar să aşteptăm puţin: vom supravieţui. Înfruntând tendinţa de a-i judeca pe cei din jur, vom avea parte de un succes crescut în carieră, capacitate crescută de a stabili şi menţine o structură de viaţă funcţională, cât şi vindecarea problemelor digestive, nervoase şi legate de memorie.

Chakra a patra se află în inimă, centrul dragostei şi al vindecării. Kundalini, ajungând la inimă, declanşează nodul corespunzător şi problemele legate de relaţiile amoroase. Ne putem deschide dragostei necondiţionate? Putem învăţa cum să o oferim? Trecerea „testelor" ne permite să credem că merităm să fim iubiţi, ceea ce ne va permite să ne pese de ceilalţi şi de noi înşine. Acum pot fi vindecate problemele legate de inimă, plămâni, sâni, umeri, braţe şi piept.

Chakra a cincea, localizată în gât, ne guvernează capacitatea de comunicare. Energia kundalini activează „înregistrările vechi" negative şi au-

todistructive care intră prin spatele acestei chakre. Răspunzând provocării, vom putea renunța la convingerite distructive induse de părinți și de societate și vom putea da ascultare propriei voci, ne vom putea exprima nevoile și îi vom putea asculta pe ceilalți cu dragoste. Putem experimenta vindecarea problemelor de inimă, plămâni, sâni, umeri, brațe și piept.

Chakra a șasea, situată între sprâncene, e centrul viziunii. Sub acțiunea energiei kundalini, ni se cere să ne privim în oglindă și să ne vedem clar. Această examinare aduce, de obicei, în prim plan problemele de imagine de sine scăzută, care ne împiedică să ne vedem adevărata frumusețe și valoare. La vederea sinelui nostru adevărat începem să ne transformăm, devenind noi înșine. Astfel problemele de autoevaluare și de evaluare a celorlalți încep să se vindece, împreună cu problemele de învățare și coordonare. Putem scăpa și de dezechilibrele hormonale și ale glandei pituitare.

Chakra a șaptea, situată în vârful capului, se supune unei conștiințe superioare. Aici sălășluiește spiritul. Punctul prin care divinul intră în corpul nostru, acest centru face posibilă sensibilitatea spirituală. Când energia kundalini se unește cu acest centru spiritual, experimentăm unitatea cu divinul și ne conștientizăm aspirațiile sufletului. Putem experimenta vindecarea durerilor de cap, a problemelor mintale, a insomniilor și a stării de confuzie.

Darurile care ne ridică la stele

Haideți să ne întoarcem o clipă la muntele sacru, lăcașul celui Atotputernic. Este divinul feminin sau masculin? Zeu sau zeiță? Nu ne putem da seama de acest lucru, căci imediat ce începem să-l analizăm, Dumnezeu se ascunde și tot ce mai putem vedea este un zâmbet larg plutind în aer. Apoi ne face jucăuș cu ochiul. Apoi auzim un râs și o monedă apare de nicăieri și ne aterizează la picioare. (Hm, n-am putea oare face rost de un sac de astfel de dubloni?) Întindem mâna să ridicăm moneda, dar Divinul e pus pe șotii. O rază pătrunzătoare de lumină ne lovește în piept și imediat suntem transformați în lumină. Înainte să ne transfor-

măm iar într-o persoană, toate îngrijorările noastre dispar. Aceeaşi lumină intensă se răspândeşte acum din palmele noastre şi ştim că îi putem tămădui pe ceilalţi. De fapt, putem face aproape orice: putem face să apară o monedă, putem vedea mai departe de linia orizontului, putem chiar transforma orizontul într-o carte poştală. Ce se întâmplă? Experimentăm darurile spiritului, ale divinului care se manifestă prin eul uman. Acestea sunt doar câteva din darurile aduse de o transformare completă datorată energiei kundalini.

Energia divină operează la un nivel diferit faţă de energia fizică. E mai rapidă decât lumina normală. Nu trebuie să asculte de agenţii de circulaţie ai universului, cei care insistă că înainte de bucurie e nevoie de trudă şi înainte de a face bani trebuie să muncim. Pe măsură ce chakrele devin mai limpezi şi se transformă, ceva magic începe să se întâmple. Darurile inerente fiecărei chakre încep să fie activate, ajutându-ne în împlinirea misiunii noastre spirituale.

Toate culturile vorbesc despre un set de daruri miraculoase. În comunitatea creştină, acestea sunt fructele spiritului; în culturile aborigene, ele sunt numite daruri şamanice, ale vracilor. În lumea metafizică sunt considerate fenomene psihice. În hinduism sunt numite siddhi şi sunt definite ca şi capacităţi dumnezeieşti care apar în urma procesului de iluminare realizat de energia kundalini. Dacă apar, aceste daruri nu apar de nicăieri. Ele sunt semănate în chakrele noastre, de la momentul concepţiei noastre.

Din punct de vedere energetic, fiecare chakră conţine un anume set de daruri. Multe din acestea le găsim în stare latentă până sunt trezite de kundalini. Prin procesul de trezire al energiei kundalini suntem eliberaţi de constrângeri şi de temeri. Nu trebuie să fim surprinşi dacă devenim mai intuitivi şi experimentăm modalităţi diferite de a cunoaşte, a înţelege, a simţi şi a fi. Când energia kundalini înlătură „gunoaiele" acumulate, darurile noastre înnăscute încep să strălucească. Ele au existat întotdeauna, dar acum începem să le conştientizăm. Acum suntem capabili să le folosim cu adevărat, pentru a îndeplini scopul divin cu care am fost trimişi pe această planetă. Dacă, uneori, procesul de ridicare

al energiei kundalini îți pare prea dificil și dureros, nu uita că scopul final e unul înălțător. Există întotdeauna un plan mai mare, deși uneori noi nu îl putem vedea.

Cum ar putea arăta aceste daruri? Iată cum arată aceste siddhi în existența noastră „normală".

Talentele din chakra întâi se concentrează asupra empatiei fizice, capacității de a simți condiția fizică a altora în propriul nostru corp. Pe măsură ce energia kundalini urcă, această sensibilitate se transformă în capacitatea de a manifesta nevoile materiale, ale noastre și ale altora. De exemplu, putem simți nevoia de a înființa o companie nouă sau de a economisi bani într-un mod diferit.

Darurile din chakra a doua se concentrează pe sentimente și pe capacitatea de a simți empatie față de sentimentele și nevoile emoționale ale altora. Pe măsură ce kundalini curăță această chakră ne eliberăm de tendința de a fi dependenți și a împrumuta sentimentele celor din jur și învățăm să ne atingem propriul potențial creativ și emoțional. Cei mai mulți oameni folosesc aceste daruri în două feluri: adoptând un rol de terapeut pentru alții sau explodând ca un geniu creator.

Talentele din chakra a treia includ iuțimea minții și clarviziunea, capacitatea de a primi informații de la cei din jur și de la lume. Pe măsură ce energia kundalini ne ascute aceste talente, devenim tot mai capabili de a prelua sarcini administrative și organizatorice. Învățăm să ne folosim inteligența și intuiția pentru realizarea unei misiuni superioare.

Talentele din chakra a patra se localizează în inimă; cu alte cuvinte, au legătură cu relațiile. O inimă larg deschisă e capabilă să dea și să primească vindecare pentru sine și pentru alții.

Calitățile din chakra a cincea au legătură cu comunicarea. La nivel psihic, ele includ capacitatea de a primi îndrumare spirituală, de a canaliza și a comunica în scris această îndrumare, prin scriere automată sau ghidată, și alte activități de acest fel. Kundalini îm-

bogăţeşte aceste daruri astfel încât să putem accesa principii spirituale superioare şi cunoaşterea divină. Apoi putem împărtăşi aceste lucruri celor din jur, verbal, în scris sau prin muzică.

Darurile celei de-a şasea chakre sunt vizuale şi sunt însumate în termenul clarviziune, care înseamnă „capacitatea de a vedea clar". Chakra a şasea, dacă funcţionează corect, ne permite să vedem trecutul ca şi când am privi prin ochii lui Dumnezeu opţiunile existente în prezent şi viitorul strict ori potenţial. Prin vizionarea viitorului preferat, putem face ca acesta să se manifeste.

Talentele din chakra a şaptea sunt de natură spirituală. Înainte de trezirea energiei kundalini, ele fac posibilă cunoaşterea spirituală ori simţirea prezenţei divine. Mai fac posibilă capacitatea de a simţi nivelul conştiinţei şi integrităţii altor persoane.

Prin unificarea energiei feminine kundalini cu spiritul masculin din această chakră, aceste daruri se manifestă exploziv. Ele pot fi numite daruri profetice: capacitatea de a însufleţi misiunea divinităţii pe pământ. Aceste talente, sau siddhi, nu se limitează la cele enumerate anterior. Există atâtea daruri câţi oameni pe planetă! O parte din farmecul folosirii energiei kundalini este să descoperim cât de talentaţi suntem cu adevărat.

Să zburăm şi mai departe: dincolo de cele şapte chakre corporale

Aţi crezut vreodată că aveţi doar puţin din ceva, doar pentru a descoperi apoi că aveţi mult mai mult din acel lucru? Acest concept nu e prea plăcut dacă ne referim la ghemotoacele de păr de pe jos sau la facturi. Dar dacă v-aţi da seama deodată că aveţi mai mulţi bani decât credeaţi – sau mai multe chakre decât aţi fi crezut?

Sistemul celor şapte chakre este cel mai des folosit în Occident. Acest lucru e explicabil prin faptul că suntem obişnuiţi să ne bazăm pe corpurile noastre şi nu suntem învăţaţi să vedem dincolo de aspectul fizic. De zeci de ani eu lucrez, însă, cu un sistem cu douăsprezece chakre, respec-

tând tradiţiile orientale, sud-americane şi chiar africane. Acestea toate adaugă între una şi nouă chakre celor şapte chakre corporale.

Următoarele cinci chakre „în plus" se situează în afara corpului, deşi fiecare dintre ele este conectată fizic cu trupul. De-a lungul timpului am ajuns la concluzia că folosirea acestor chakre în procesul trezirii energiei kundalini şi în practicile yoghine poate ajuta mult la procesele de purificare şi vindecare implicate în trezirea energiei kundalini. De asemenea, ea permite activarea mai multor daruri spirituale adiţionale, ceea ce înseamnă că putem zbura mai sus şi mai des.

La pagina 54 vom găsi descrieri concise ale acestor chakre adiţionale şi câteva informaţii despre felul în care activarea darurilor din ele ne poate fi benefică. Aceste chakre superioare, extra-corporale, ne permit să accesăm energii care nu sunt disponibile în mod normal atunci când kundalini trece doar prin corp.

Una din energiile disponibile prin chakrele adiţionale este corespondentul masculin al energiei feminine kundalini. Acest „kundalini masculin" este similar cu cel prezentat în sistemele vedic, tantric şi budist. Aceste trei sisteme susţin că divinul masculin sălăşluieşte în chakra a şaptea, dar eu i-am stabilit locaşul în chakra a noua, un centru energetic auriu situat deasupra capului nostru – mai aproape de ceruri decât creierul nostru. Înţelegerea energiei kundalini feminine necesită înţelegerea corespondentului său masculin.

Hai să ne întâlnim: Energie Divină Feminină caută Energie Divină Masculină, pentru dragoste şi iluminare

Trăim într-o epocă a anunţurilor publicitare personale, al căutării intimităţii şi al partenerului de viaţă cu ajutorul internetului. Cum ar compune oare energia kundalini feminină un astfel de anunţ?

Lumină divină a lui Dumnezeu, foarte feminină, iubitoare a culorii roşii – haine, pantofi şi accesorii roşii. Iubesc mâncarea bună, distracţia şi dorinţa de mai bine. Dacă m-am trezit din somn sunt gata de acţiune.

Caut un bărbat la fel de energetic, căruia îi plac conversaţia sinceră şi dansul în lumină. Trebuie să îşi dorească uniunea perfectă.

Trăirea unei vieţi divine necesită unirea ambelor laturi ale divinului – cea feminină şi cea masculină. Kundalini se înalţă în căutarea consortului, partenerului, iubitului. Transformarea noastră nu e completă până cei doi nu se întâlnesc. Cum se întâmplă acest lucru – şi cine sunt exact cei doi parteneri – variază în funcţie de identitatea povestitorului.

În tradiţia vedică, scopul energiei kundalini e să se ridice până la chakra a şaptea unde, prin înlăturarea problemelor stocate în chakra a şaptea şi prin activarea darurilor din această chakră, suntem capabili să atingem uniunea cu divinul. Rezultatul acestei uniuni este un contact oarecum divin dintre eu şi divinitate; chakra în sine e considerată asexuată, deşi în ea sălăşluiesc trei feţe ale divinităţii masculine.

Aceste trei forme ale lui Dumnezeu sunt Shiva, zeul distrugerii, Brahma, zeul creaţiei, şi Vishnu, zeul conservării; toţi trei se unesc în contact cu energia kundalini, devenind stăpânul Dattatreya.

Aceste figuri reprezintă cele trei puteri fundamentale ale masculinului, care există dintotdeauna.

Deşi domeniul lui Shiva este asociat, de obicei, cu violenţa şi durerea, hinduismul susţine că Shiva ne invită să dăm atenţie valorilor care durează şi nu celor trecătoare. Brahma sugerează că energiile subtile sunt mai puternice decât cele fizice. Nimeni nu poate controla universul dar, prin căutarea adevărului, putem modela universul din interiorul şi din exteriorul nostru. Vishnu luminează calea spre adevăr. Dragostea lui e importantă mai ales în momentele noastre întunecate şi de criză. Învăţătura principală a lui Vishnu este că fiecare purtăm cu noi o lumină, o torţă care iluminează calea pentru noi şi pentru ceilalţi. Combinate, aceste trei forme divine se unesc cu energia kundalini feminină, producând mariajul dintrei noi şi divinitate.

Totuşi, în tradiţia tantrică, există de obicei o singură figură masculină puternică: Shiva. După trezire, energia feminină kundalini, Shakti, se uneşte cu echivalentul său masculin. Această versiune a istoriei energiei kundalini mai conţine câteva focuri de artificii.

Chakra	A opta	A noua	A zecea	A unsprezecea	A douăsprezecea
Culoare	Neagră, puterea de mişcare, forţa din spatele schimbării	Aurie, aduce armonie şi putere divină într-o situaţie anume	Maro, spirit practic şi înrădăcinare	Trandafirie, pune în mişcare forţe naturale şi supranaturale	Transparentă
Localizare	Deasupra capului	La un braţ deasupra capului	La douăzeci şi cinci de centimetri sub pământ	În jurul trupului, al palmelor şi al tălpilor	În jurul întregului câmp auric
Legătura corporală	Glanda timus	Diafragmă	Oase	Ţesut conector	32 de puncte de conecţie corporală
Atribut (dar spiritual)	Capacităţi şamanice printre care capacitatea de a călători cu sufletul pe alte planete şi dimensiuni, cât şi în alte aspecte ale timpului	Echilibrare, capacitatea de a simţi nevoile lumii şi de a conjura puterile divine necesare aducerii păcii pe pământ; de asemenea, poate „citi" genele sufletului propriu şi al altora, simboluri care fac persoana unică	Legătura cu natura, capacitatea de a percepe nevoile regatului natural, de a tămădui cu ajutorul naturii şi de a comunica cu făpturile din natură	Poate conjura şi conduce forţe naturale şi supranaturale, de la vânt la puteri ale altor planete	Unică pentru fiecare persoană
Temă (probleme de viaţă)	Karma, eliberarea din braţele trecutului, dezvoltarea imaginaţiei, vizitarea altor planete şi dimensiuni, legătura cu morţii sau cu oameni din viitor	Armonie, accesarea puterilor şi darurilor ascunse în suflet; poate accesa darul siddhi care dezvăluie scopul sufletului şi permite servirea lumii	Înrădăcinare, legături ancestrale cu pământul	Conducere prin interconectivitate	Această chakră reprezintă calea noastră personală şi darurile spirituale personale care ne ajută să ne îndeplinim misiunea spirituală superioară

Adepții săi sunt încurajați să îmbrățișeze divinul feminin și cel masculin din ei înșiși – în unele tradiții acest lucru se realizează prin intermediul relațiilor intime.

Mai există o adaptare a poveștii de dragoste dintre Shakti și Shiva. E povestea mea proprie, care se bazează pe ani și ani de cercetare interculturală, studii spirituale și observare a clienților. În contact cu șarpele roșu feminin kundalini, și ca un complement al acestuia, ei percep un kundalini masculin. I-am dat numele de kundalini auriu și îl consider comparabil cu energia lui Shiva din practicile tantrice. Ambele energii kundalini, cea roșie feminină și cea aurie masculină, sălășluiesc în corpul energetic. În timp ce energia kundalini feminină se găsește în chakra întâi (și de aceea este considerată roșie), energia kundalini masculină intră în corp prin chakra a noua, care plutește la un braț deasupra capului nostru și se conectează cu corpul prin diafragmă.

Auriul este culoarea asociată cu chakra a noua, ceea ce înseamnă că energia kundalini masculină este și ea aurie.

Cea mai bună modalitate de a înțelege energia kundalini este să o așezăm în contrast cu partenerul său feminin. Energia kundalini roșie, feminină, după cum o știu cunoscătorii Tradiției, ne curăță și ne face chakrele mai puternice. Același lucru îl face cu energia noastră fizică și emoțională. Energia kundalini aurie, masculină, reprezintă energia sufletească și forțele mentale și spirituale superioare. Energia kundalini roșie se ridică și urcă; cea aurie coboară. În cele din urmă, cele două se întâlnesc. Astfel sunt amestecate cele mai înalte adevăruri celeste cu cele mai organice energii terestre.

Energia kundalini roșie – șarpele roșu care se înalță de jos – e fierbinte, uneori chiar arzătoare. Ne înviorează fizic, emoțional și mental. Ea scoate la iveală uneori probleme pe care am prefera să le ignorăm, dar care trebuie abordate. Energia kundalini aurie, care cade din ceruri, nu conține nicio urmă de pericol. Plutind pe un râu de lumină divină pură, energia kundalini aurie e o energie personalizată care accentuează scopul nostru în viață și darurile noastre spirituale și ne deschide binecuvântărilor divine. Trezirea energiei kundalini ne oferă, printre altele,

darul unirii acestor două energii kundalini. Unite, ele nu unesc doar femininul cu masculinul, ci şi cerul şi pământul, fizicul şi spiritualul, sufletul şi trupul.

Ce determină energia kundalini aurie să coboare din înălţime? Adesea ea rămâne în locaşul său ceresc până când iubita sa de sex feminin se ridică şi ajunge la chakra a şaptea. Odată ajunsă acolo, îşi zăreşte partenerul şi se grăbeşte spre locul de întâlnire, situat în chakra a şaptea. Acesta e felul în care energia aurie kundalini coboară de cele mai multe ori. Alteori, ceea ce o determină să coboare în corp este o experienţă spirituală, chiar dacă energia kundalini roşie nu şi-a început ascensiunea în corp. Dacă energia kundalini aurie îşi termină ciclul prin corp fără să-şi întâlnească echivalentul feminin, continuă să se rotească până când iubita sa e gata de împerechere. Într-un astfel de caz, viaţa persoanei respective este excesiv de spiritualizată şi lasă de dorit la nivel practic.

Uneori, cele două energii kundalini îşi încep călătoria în acelaşi timp. Acest influx brusc al celor două puteri kundalini poate fi şocant, mai ales dacă se întâmplă instantaneu sau prea repede. Cred că procesul kundalini cu cel mai bun efect implică introducerea treptată a ambelor energii, roşie şi aurie, în acelaşi timp.

Şi mai eficientă este introducerea unui al treilea tip de energie kundalini. Numită energie kundalini radiantă, această energie este, în multe feluri, chiar mai strălucitoare decât celelalte două. Capitolul şapte studiază mai în detaliu energia kundalini radiantă. Vă voi pune la dispoziţie o metodă personalizată de folosire a sa pentru cultivarea unei treziri lipsite de riscuri a divinului feminin.

Stadii ale trezirii energiei kundalini

După cum afirmam la începutul capitolului, există patru studii de bază ale unei transformări kundalini. Acestea sunt:

1. Purificare, pregătirea trupului pentru ascensiunea energiei kundalini;

2. Activare sau trezirea efectivă a energiei kundalini;

3. Ascensiunea sau trecerea efectivă a energiei kundalini prin nadi, chakre şi granthi;

4. Integrare sau traiul în lumină.

Adevărul e că aceste patru stadii nu sunt mai niciodată consecutive. Mulţi oameni experimentează un flux brusc de energie kundalini, uneori fără niciun motiv, alteori ca reacţie la un moment de criză sau la o traumă. Apoi, ei pot folosi procese de purificare, cum ar fi un control al dietei sau exerciţii de respiraţie, nu pentru a cultiva energia kundalini, ci pentru a supravieţui sosirii sale.

Alţi oameni se pregătesc minuţios pentru o trezire a energiei kundalini doar pentru a realiza că acest eveniment a avut deja loc şi că ei îşi integraseră energia spirituală în viaţa de zi cu zi dintotdeauna. Alţii nu au deloc nevoie de o trezire a energiei kundalini, căci trăiesc deja ca şi când acest lucru ar fi avut loc.

În continuare vom examina diferite modalităţi de a parcurge aceşti patru paşi în conformitate cu propriile nevoi. Pentru a pune bazele acestor informaţii, aş dori să vă ofer un rezumat excelent al stadiilor iniţiale ale energiei kundalini, aşa cum este el prezentat de Patanjali Kundalini Yoga Care (PKYC; vezi kundalinicare.com), un website care oferă educaţie în domeniul dezvoltării spirituale pe baza învăţăturilor tradiţionale din India. Această schiţă minuţioasă se potriveşte cu experienţa mea proprie şi poate oferi o formă concretă unui proces ce uneori poate părea haotic.

Nicio trezire: energia kundalini se găseşte în stare latentă la baza coloanei vertebrale. Blochează deschiderea sushumnei. Acesta e stadiul energiei într-o persoană obişnuită.

Agitare: prana se agită şi începe să se rotească în prima chakră. Totuşi, kundalini rămâne la gura nadi-ului sushumna. Se ţine în continuare de baza coloanei vertebrale şi începe să tremure. O persoană aflată în stadiul acesta poate începe să tremure, să plângă, să danseze, să alerge, să râdă sau să aibă o altă reacţie de acest fel. Dacă

reacţia este una pozitivă, persoana în cauză poate fi motivată să repete comportamentul care a servit ca şi catalizator.

Excitare: energia kundalini se descolăceşte şi deblochează deschiderea nadi-ului sushumna. Totuşi, prana este de obicei prea slabă, iar mintea prea lipsită de concentrare pentru a realiza o eliberare totală a energiei kundalini din chakra rădăcinii, deci kundalini nu se ridică, deocamdată.

Pentru a schimba această situaţie, trebuie să facem exerciţii care se concentrează asupra virtuţii; altfel, energia kundalini poate fi tentată de negativitate şi poate fi atrasă în întunecimea de sub prima chakră, unde poate da naştere unui comportament periculos şi delincvent.

Eliberare: descolăcită, energia kundalini se retrage din sushumna şi, dacă există suficientă energie şi concentrare în sistemul subtil, părăseşte prima chakră. Poate face acest lucru doar dacă sistemul energetic este curat şi plin de vitalitate, şi dacă există concentrare corespunzătoare – mentală şi emoţională. Această concentrare este, de obicei, obţinută prin practici spirituale sau în urma unui episod de viaţă foarte dramatic.

Kundalini intră acum într-unul din canalele nadi disponibile şi se ridică atât de sus cât poate în acel moment. Ridicarea sau eliberarea energiei kundalini se poate produce în oricare din felurile următoare:

Ridicare parţială: kundalini se ridică prin canalul sushumna şi călătoreşte până la chakra inimii, dar rămâne sub nodul granthi. Instabilă, energia oscilează în sus şi în jos între acest punct şi prima chakră, producând fluctuaţii până când e capabilă să-şi continue ascensiunea.

Ridicare deviată: energia kundalini este deviată din sushumna şi intră într-un canal nadi alternativ, care o duce la chakra a şaptea. Acolo deschide centrii minţii şi apoi cade înapoi în chakra întâi. În acest scenariu nu reuşeşte să desfacă nodul granthi. Persoana

aflată în această situaţie poate experimenta activarea unor talente noi şi poate avea parte de experienţe spirituale incredibile, dar şi de frustrări.

Ridicare intermediară: kundalini se ridică prin canalul sushumna, trece prin toate blocajele din primele patru chakre şi ajunge până în chakra a cincea, situată în gât. Energia este stabilă şi eliberează anumite daruri, dar aceste daruri pot deveni suprasolicitante.

Ridicare completă: kundalini se ridică prin sushumna şi urcă până la chakra a şaptea. Aici pot fi găsite diferite daruri spirituale sau siddhi. Suntem transformaţi complet de sentimentul de unitate. Intrăm acum într-un stadiu de integrare care va dura tot restul vieţii noastre. Suntem gata să integrăm total în viaţa de zi cu zi experienţa aceasta şi darurile aduse de ea.

După ce energia kundalini s-a ridicat complet, am devenit o persoană nouă, dar avem aceeaşi viaţă de dinainte. Acum trebuie să ne educăm cu privire la viaţa spirituală – pe care va trebui s-o ducem în normalitatea de zi cu zi. Trebuie să învăţăm ce înseamnă să fii feminin şi masculin în acelaşi timp, fără să ne separăm eul superior de celelalte aspecte ale eului nostru şi ale lumii din jurul nostru.

S-ar putea să fim nevoiţi să ne revenim în urma ridicării energiei kundalini sau să ne stabilim scopuri noi în viaţă.

În yoga, există trei stadii ulterioare ridicării complete a energiei kundalini, numite uneori experienţă de platou:

- Shuddha beha, purificarea sistemului fizic
- Pranava beha, îmbunătăţirea funcţionării creierului
- Jnana beha, rafinarea inteligenţei superioare

Aceste stadii yoghine reflectă felul în care creierul nostru se schimbă după ce energia kundalini roşie, sau Shakti, s-a unit cu energia kundalini aurie, sau Shiva. De obicei, creierul nostru funcţionează mai bine şi pro-

ducem mai multă endorfină. Simbolul celei de-a şaptea chakre este lotusul cu o mie de petale; fiecare petală reprezită un centru diferit al creierului. Pe măsură ce aceste părţi ale creierului încep să se transforme, acelaşi lucru îl facem şi noi. Cele mai multe tradiţii kundalini susţin că, în urma unei ridicări complete, kundalini se stabileşte în chakra a şasea. Din acest loc poate să se deplaseze oriunde doreşte, ajutând la rezolvarea problemelor vechi sau noi. Energia kundalini poate fi accesată prin sistemul energetic, pentru probleme sau activităţi mari ori mici.

PKYC susţine că această experienţă de platou – ridicarea completă a energiei kundalini – este scopul tuturor căilor spirituale şi poate duce la transformarea persoanei într-un mag. După ce am experimentat această ridicare a energiei kundalini, putem fi chemaţi să-i ajutăm pe alţii şi lumea în general.[18] E mai uşor să ne adaptăm schimbărilor produse de kundalini dacă suntem dispuşi să cerem ajutor, dragoste şi sprijim de la cei care au trecut deja prin această experienţă. În capitolul opt voi oferi propriile mele sfaturi referitoare la acceptarea schimbărilor aduse în viaţa noastră de ridicarea energiei kundalini.

Ce declanşează trezirea energiei kundalini?

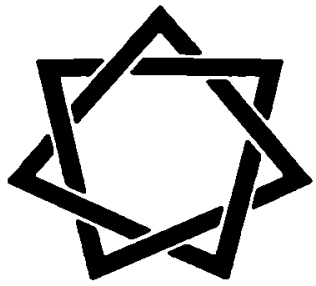
Trezirea energiei kundalini poate fi iniţiată în mai multe feluri. Uneori, energia noastră kundalini este trezită de un eveniment dramatic, o traumă sau o experienţă stresantă. Alteori, ea se trezeşte treptat şi uşor, ca răspuns la ghionturile noastre constante. Evenimentele traumatizante, schimbările din viaţă, experienţele metafizice, contactele sexuale, stresul şi şocurile de orice fel pot declanşa o trezire spontană a energiei kundalini, un flux brusc şi rapid al său.

De exemplu, eu am experimentat la un moment dat o trezire spontană în urma unui atac fizic. Tot mai mulţi şi mai mulţi oameni ajung la un pas de moarte dar supravieţuiesc, şi asemenea momente pot fi şi ele precursoare ale trezirii energiei kundalini.

În capitolul trei, vom discuta în detaliu despre semnele şi simptomele unei treziri ale energiei kundalini şi vom vedea cum putem face faţă efectelor sale.

Trezirea energiei kundalini poate fi cultivată prin ani întregi de pregătire treptată. Aceste treziri cultivate sunt mult mai uşoare şi de obicei mai lipsite de efecte neplăcute decât trezirile spontane, căci atunci când mişcarea energiei kundalini se iuţeşte, pregătirile pe care le-am făcut ne vor fi ajutat să ne maturizăm şi să putem face faţă intensităţii sale. Trezirile cultivate sunt cele mai comune procese de activare a energiei kundalini şi, pentru cineva care doreşte să experimenteze beneficiile şarpelui roşu, sunt cele mai recomandate.

Tehnicile de cultivare se concentrează, de obicei, pe purificare. Practicile orientale cum ar fi yoga, tai chi, qi gong şi meditaţiile încurajează descolăcirea energiei kundalini. Dacă sunteţi implicaţi în oricare din aceste practici, e posibil să fi cultivat deja – conştient sau inconştient – o trezire a energiei kundalini. Capitolul şase ne va arăta cum putem cultiva această trezire şi ne va oferi diferite tehnici clasice yoghine pentru a realiza acest lucru. În capitolul şapte voi prezenta propria mea tehnică de pregătire pentru o trezire kundalini.



Capitolul trei

E oare nebunie, sau e kundalini?

Nebunia nu e neapărat o problemă.
Ea poate fi o rezolvare.

– R. D. Laing

Există un proverb vechi: dacă ţi se pare că eşti nebun, probabil că nu eşti. Cei cu adevărat nebuni cred, de obicei, că sunt sănătoşi. Chiar şi aşa, e greu de zis. În copilărie, aveam o mătuşă, Mariana, care ne dădea cele mai ciudate cadouri de Crăciun. Într-un an le-a dăruit părinţilor mei o cafetieră fără capac; a fost foarte folositoare însă pentru sădit plante în ea. În alt an, am primit de la ea şase şosete. Niciuna din ele nu avea pereche şi îmi erau toate foarte lungi. Cu toate acestea, au fost perfecte de folosit pe post de praştie şi mi-au prins foarte bine într-un cartier plin de băieţi. Era mătuşa Mariana nebună, sau pur şi simplu mai înţeleaptă decât noi toţi ceilalţi?

Cu alte cuvinte, uneori kundalini ne poate face să părem nebuni, şi lucrul acesta nu e prea plăcut.

Kundalini este o energie. E informaţie în mişcare sau lumină reverberată. Cei mai mulţi oameni consideră kundalini o energie a conştiinţei. Dacă nu alta,

ne face mai conştienţi. Deoarece este un amestec de materie şi spirit care acţionează în cadrul sistemului nostru energetic format din nadiuri şi chakre, are un efect foarte energizant. Datorită acestui fapt, energia kundalini are reputaţia unui aliat puternic şi uneori copleşitor.

Mulţi practicanţi insistă asupra faptului că trebuie să fim pregătiţi foarte bine pentru trezirea energiei kundalini şi că activarea şi activitatea sa ne pot pune în pericol sănătatea, bunăstarea şi, uneori, sănătatea mentală. Multe din aceste avertizări se datorează reacţiilor neobişnuite, tulburătoare şi uneori dramatice pe care le pot avea unii oameni în timpul uneori treziri a energiei kundalini, fie ea cultivată sau spontană.

Acest capitol va discuta multele şi variatele efecte ale trezirii energiei kundalini. Deoarece aceasta se poate manifesta în zeci de feluri diferite, am inclus câteva liste şi descrieri ale simptomelor şi semnelor trezirii sale. Vom afla şi o metodă de a diferenţia simptomele unei treziri kundalini de diverse psihoze de rând, cât şi modalităţi de a face faţă efectelor sale.

Experienţa kundalini: o experienţă individuală

Dacă toţi oamenii de pe planetă ar reuşi cumva să trăiască într-o singură zonă geografică, ar avea chiar şi atunci sentimentul că trăiesc într-o ţară diferită. Energia kundalini în ascensiune ne afectează pe fiecare în mod diferit. Ea poate fi activată în miezul nopţii, în urma unei vindecări, în cadrul unei şedinţe de terapie, după decenii de creştere spirituală sau fără vreun motiv aparent. Semnele sale pot fi subtile şi treptate, aproape imperceptibile. Energia kundalini poate fi activă multă vreme după ce noi am crezut că s-a potolit, fără ca măcar să ne dăm seama de acest lucru. Combinaţia şi intensitatea simptomelor kundalini sunt întotdeauna diferite pentru fiecare persoană în parte, dar există câteva semne comune, clasice.

Am învăţat cât de variate pot fi simptomele kundalini într-o duminică de mai, când nu mai puţin de cinci clienţi au venit să mă vadă deoarece se confruntau cu o trezire a energiei kundalini. Primul domn era un muzician faimos, un cântăreţ cu o voce incredibilă şi urmărit întotdeauna

de un cârd de admiratoare tinere. Cu câteva zile în urmă se odihnea întins în pat când i-au venit în cap, deodată, versurile unei piese noi, „ca trimise de Dumnezeu". Apoi a simțit cum se cutremură pământul și o voce a rostit: „Vor urma mai multe". Apoi a realizat că nu pământul se cutremura, ci propriul său corp. „De zile întregi, tremur și mă iau ba călduri, ba friguri", mi s-a plâns. „Nu mă pot gândi decât la versuri, cântec după cântec, după cântec." Apoi a adăugat, „Dacă e opera unei muze creatoare, aș vrea să își ia câteva zile libere".

Un alt client era o mamă cu trei copii. Era furioasă pe soțul ei de ani întregi. După ce a aflat că soțul ei o înșeală, o „energie clocotitoare" a început să îi treacă prin coloana vertebrală. Acum oscila între sentimente de furie oarbă și impulsuri sexuale copleșitoare.

Doi dintre ceilalți trei clienți ai mei erau speriați de ceea ce experimentau. Experiența unuia dintre ei avusese loc în urma unei lungi perioade petrecute într-un ashram. În acest timp stătuse cufundat în tăcere și se devotase divinului. Yoghin de ani de zile, experimentase deja o serie de treziri delicate ale energiei kundalini, chiar înainte de a se fi retras în ashram; simptomele încercate fuseseră palpitații între șira spinării și coroană, lacrimi și remușcări, perioade de fericire și extaz, cât și o nevoie acută de a le fi de ajutor celorlalți. Experiența cea mai recentă fusese însă mult mai intensă. În cap îi pulsau fulgere de lumină albă. Neurologul exclusese un atac cerebral sau o cauză fizică și astfel el rămăsese să se întrebe doar care ar putea fi mesajul spiritual din spatele acestor simptome.

O altă persoană avusese o experiență neplăcută în timpul unei „călătorii" induse de droguri. Pe lângă faptul că își dorea să renunțe la droguri pentru totdeauna, era dispus să facă orice pentru a-și schimba viața. Voia doar să îl ajut să scape de sentimentul de vină care îi invada corpul ca o „durere pătrunzătoare".

Al cincilea client era o fetiță pe care mama sa a adus-o la mine deoarece, încă de foarte mică, fetița avea obiceiul să înceapă uneori, din senin, să cânte. Apoi palmele sale deveneau foarte fierbinți și începea să se roage pentru oameni. Femeia tocmai citise recent despre kundalini

şi se întreba dacă această energie avea vreo legătură cu experienţa fiicei sale.

Lucrând cu aceste persoane am văzut cum efectele energiei kundalini sunt diferite în fiecare caz. Deoarece e important să excludem alţi factori, cum ar fi tulburările fizice sau psihologice, eu trimit de multe ori clienţii să vadă mai întâi un medic. Deoarece toţi clienţii din acea zi de mai fuseseră deja la medic, fără rezultat, eram sigură că aveam de-a face cu energia kundalini.

Fiecare din aceste persoane prezenta cel puţin câteva din semnele clasice ale unei treziri kundalini extreme:

- Furnicături, mâncărimi şi înţepături în corp sau în creier, descrise uneori ca nişte furnici în mişcare
- Valuri de căldură sau de frig, ciupituri sau arsuri, îmbujorări
- Energie deplasându-se prin canalele nadi spre chakre
- Spasme musculare
- Senzaţia că un flux de electricitate călătoreşte prin corp; persoana afectată face să se stingă luminile, să stea pe loc ceasurile sau alte obiecte electrice, să se răstoarne obiecte aflate în apropriere.
- Schimbări în obiceiurile de hrănire sau de odihnă
- Momente de hiperactivitate, urmate de momente de oboseală extremă
- Dorinţe sexuale diminuate sau, dimpotrivă, crescute
- Bătăi rapide ale inimii, dureri în piept (acestea trebuie verificate de un medic)
- Amorţirea membrelor, sau dureri prin acestea (acestea trebuie verificate de un medic)
- Izbucniri emoţionale, schimbări rapide de dispoziţie
- Auzirea de melodii, sunete, muzică frumoasă sau ţiuituri în urechi
- Confuzie mentală, dificultăţi de concentrare
- Stări alterate ale conştiinţei, experienţe mistice – proiectări extracorporale, percepţie extrasenzorială, amintiri din vieţi anteri-

oare, viziuni psihice, canalizare, senzitivitate corporală, puteri de vindecare, altruism, contact cu ghizi spirituali sau cu spirite

• Creativitate crescută; talente sau interese noi

• O înţelegere crescută a adevărurilor spirituale

• Presiune în chakra a şasea; unii descriu această presiune ca pe o curea, alţii ca pe o presiune internă

• Vederea unor fulgere de lumină albă

• Accese bruşte de energie, de scurtă durată

• Nevoia bruscă de a face asane, sau mişcări de yoga

• Sentimente copleşitoare de dragoste sau de dorinţă faţă de partenerul de viaţă (eu sunt de părere că pofta carnală despre care vorbesc unii, fie ea provocată sau nu de alcool sau de droguri, nu se datorează energiei kundalini, ci este un simptom al unor probleme care trebuie rezolvate; vezi secţiunea „Când şarpele e prea sexual" din acest capitol)

• Durere în partea inferioară a spatelui sau acolo unde kundalini se simte blocat

• Vibraţii, adesea în urechea interioară

• Sentimente bruşte de fericire şi beatitudine; conştientizarea divinului

• Primirea Duhului Sfânt, cum a fost cazul ucenicilor lui Isus; după cum e descris şi în Biblie, primirea Duhului Sfânt poate aduce darul vorbirii în limbi, al vindecării, al experimentării divinului, al cunoaşterii adevărului. Poate aduce revelaţii şi viziuni.

• Lipsa de coordonare a membrelor[19]

Deoarece drumul energiei kundalini urcă prin chakre, activarea problemelor specifice chakrelor pot fi şi ele un indiciu al ridicării energiei kundalini. La fel şi în cazul manifestărilor bruşte ale darurilor ascunse în chakre.

Experimentarea unui lanţ de probleme asociate fiecare cu câte o chakră – de exemplu, mai întâi probleme de securitate, asociate cu prima chakră, urmate de probleme emoţionale, asociate cu chakra a do-

ua, şi apoi de probleme mentale, asociate cu chakra a treia – e un semn clar că energia kundalini s-a pus în mişcare.

Iată o listă a blocajelor energetice din fiecare chakră. Acestea pot fi un indiciu al urcării energiei kundalini:

Chakra întâi: senzaţii fizice intense, de durere; arsuri în coccis; durere în partea inferioară a spatelui; senzitivitate crescută a pielii sau inflamaţii. Senzaţii de cald sau de rece la nivelul pielii; impulsuri electrice prin şira spinării sau prin piele; probleme legate de rect, vagin sau vezica urinară; probleme financiare, dependenţe (de alcool, droguri, pariuri ori cumpărături), dependenţe sexuale; valuri bruşte de poftă sexuală sau dispariţia totală a libidoului; amintiri vii ale abuzurilor suferite; conştientizarea crescută a problemelor fizice ale celor din jur, persoana ajungând chiar să „împrumute" bolile acestora.

Chakra a doua: exprimarea unor sentimente reprimate vreme îndelungată; conştientizarea crescută a sentimentelor curente; momente de creativitate crescută sau, dimpotrivă, blocaje creatoare; valuri de sentimente, senzaţii şi pofte, în mod special nevoia de carbohidraţi; dorinţa de a atinge şi de a fi atins; sensibilitate crescută la sentimentele altora – până la punctul în care persoana respectivă simte ce sentimente au ceilalţi faţă de ea; probleme hormonale, ale pântecelui, testiculelor, ovarelor sau intestinelor.

Chakra a treia: atacuri de anxietate; conştientizarea fricilor interioare; respect de sine scăzut; încredere în sine scăzută; dezechilibru mental; conştientizarea crescută a vieţii mentale a celorlalţi; probleme la muncă din cauza dificultăţii de a respecta regulile; probleme digestive; dependenţă de cafeină, băuturi carbogazoase, cafea sau bere.

Chakra a patra: probleme în dragoste; probleme cu inima, plămânii, pieptul sau umerii; sensibilitate crescută faţă de nevoile sentimentale ale celorlalţi; dependenţă crescută; coşmare şi vise urâte; dependenta de zahăr, vin sau dulciuri.

Chakra a cincea: probleme de comunicare, cum ar fi dificultatea de a se exprima sau de a-i vindeca pe alţii; clarviziune crescută; canalizare crescută; momente de mediere, auzirea spiritelor şi a vocilor; probleme cu gâtul, maxilarele, urechile şi dinţii.

Chakra a şasea: probleme vizuale, inclusiv halucinaţii, viziuni psihice, pete sau înceţoşarea privirii sau a minţii; imagini din viitorul personal sau al altora, sau, dimpotrivă, dificultatea de a-şi planifica sau imagina viitorul; probleme cu ochii, hormonii sau echilibrul.

Chakra a şaptea: sentimentul divinului sau frica de divin; experienţe religioase ori spirituale intense; dorinţa de a servi divinitatea; activarea unor puteri miraculoase; reacţii intense la minciunile şi negativitatea altora; o atracţie copleşitoare faţă de adevăr, integritate şi lumină; optimism şi veselie extremă; probleme cu somnul; fulgere de lumină în cap; episoade de anxietate sau depresie; conştientizarea spiritelor, bune sau rele.

Semne ale activării celorlalte cinci chakre din sistemul meu cu douăsprezece chakre:

Chakra a opta: experienţe şamanice, printre care proiecţii astrale, sentimentul de a fi în două locuri deodată; conştientizarea nevoilor, bolilor, sentimentelor şi gândurilor altora; interacţiunea cu entităţi, spirite şi alte dimensiuni sau planuri ale existenţei; amintiri din vieţile anterioare proprii şi ale altora; asimilarea problemelor altora şi, ca rezultat, dificultăţi în a discerne între sine şi ceilalţi; boli autoimunitare; inflamaţii în corp; probleme ale sistemului imunitar; dependenţe de tot felul.

Chakra a noua: senzaţia existenţei unui scop superior în sine şi în ceilalţi; conştientizarea problemelor globale şi imboldul subit de a ajuta un grup defavorizat sau o cauză; interes faţă de numerologie, simboluri şi culori, percepute ca semne; probleme de respiraţie.

Chakra a zecea: atracţie faţă de natură; primirea de semne şi mesaje din natură, fie în viaţa de zi cu zi, fie prin vise; reacţii la substanţe chimice, la energii cosmologice sau geografice sau la obiecte făcute de om, cum ar fi telefoanele mobile sau liniile de curent; vizite făcute de creaturi ale naturii sau de predecesori decedaţi; probleme cu o casă sau cu imobile; obsesia de a urmări şi de a înţelege genealogia; probleme genetice sau boli ale oaselor.

Chakra a unsprezecea: interacţiune cu forţe supranaturale sau forţe ale naturii, cum ar fi tornade şi vânturi puternice; capacitatea de a impune autoritate; probleme musculare, faciale sau ale ţesuturilor conectoare.

Chakra a douăsprezecea: foarte personală, duce la chemarea de a se înţelege pe sine şi a deveni adevăratul sine.

Treziri multiple, efecte multiple

O persoană poate experimenta mai multe treziri ale energiei kundalini, de naturi diferite. Acest lucru mi s-a întâmplat mie. Trezirea cea mare mi s-a întâmplat când aveam douăzeci şi ceva de ani, dar cu trecerea anilor am experimentat treziri ulterioare, mai mici. Sunt de părere că acestea au avut loc deoarece ridicarea iniţială fusese incompletă şi nodul granthi şi chakra inimii mele fuseseră blocate.

Un indiciu al acestui fapt este că, după prima trezire a energiei kundalini, am rămas cu o aritmie care a dispărut abia după mulţi ani. Ulterior, m-am ocupat de absolut toate problemele de relaţii existente pe lume, învăţând cum să consider oamenii fiinţe „bune". În toţi acei ani am simţit fulgere de lumină albă în cap, iar aceste fulgere îmi luminau până în inimă.

Un neurolog a încercat să mă convingă că de fapt nu văd aceste fulgere de lumină. Eu sunt de părere că ele erau îndemnuri pe care le primeam de la energia spirituală masculină care îmi cobora din vârful capului. Aritmia şi fulgerele de lumină au dispărut imediat ce i-am iertat pe deplin atât pe cei care îmi făcuseră rău în trecut, cât şi pe mine însămi, pentru rolul jucat în acele evenimente.

Prima trezire a energiei kundalini a avut loc, în cazul meu, imediat după ce un bărbat a încercat să mă molesteze. Deşi am reuşit să scap de atacator, în ziua următoare o căldură indescriptibilă a început să-mi urce prin coloana vertebrală. În lunile următoare, am simţit efectiv cum loveşte diferitele blocaje din corpul meu. Unele blocaje erau emoţionale şi de multe ori adormeam plângând. Odată am plâns în fiecare seară timp de o săptămână. Alte blocaje erau fizice. Gâtul mi-a înţepenit, de exemplu, dar s-a vindecat aproape imediat după ce am consultat un fizioterapeut. Alte simptome ţineau de mintea mea. La un moment dat am petrecut o seară întreagă îngrijorându-mă pentru aproape toate lucrurile, până când, în cele din urmă, am decis că îngrijorarea este o îndeletnicire fără valoare. Am auzit cum ceva mi-a pocnit în cap şi o voce a rostit: „Totul este dragoste."

Când simptomele cele mai neplăcute au dispărut, eram o persoană nouă. M-am simţit îndemnată să fac ceva diferit cu viaţa mea şi să fiu o persoană diferită. Mi-am examinat dieta şi rutina de exerciţii fizice. M-am uitat mai atent la relaţia amoroasă în care eram şi am văzut că mă limitam în ea. Am început să călătoresc chiar mai mult decât înainte, căutând răspunsuri la întrebarea „Care este scopul vieţii?", au pus bazele unei afaceri personale ca şi consultant intuitiv, înainte ocupându-mă de departamentul de marketing pentru o organizaţie non-profit.

Următoarea trezire a energiei kundalini, una din preferatele mele, a avut loc pe când călătoream în Mexic. Toţi prietenii mei ieşiseră în oraş, dar eu rămăsesem în camera mea. Avusesem un sentiment neplăcut toată ziua. Într-un final, m-am întins şi am început să meditez, respirând din abdomen şi făcând exerciţiul de respiraţie prin nări din capitolul şase.

Am auzit vocea lui Dumnezeu. El – sau ea – mi-a zis: „E timpul să-ţi alegi un scop." În acel moment, am simţit o izbitură în spatele inimii; acum sunt de părere că energia mea kundalini se odihnea acolo, căci reuşise să se ridice doar parţial, înainte. Acum însă era gata să o pornească iar în sus. Fără nicio avertizare, am simţit cum îmi părăsesc trupul şi m-am trezit într-un loc pe care nu-l pot numi decât rai.

Acolo, o voce mi-a vorbit dintr-un nor. „Eşti dispusă să devii vindecătoare?"

Am spus da şi am fost aruncată brusc înapoi în corpul meu.

Inima mea se simţea altfel, ca şi când acum ar fi trecut prin ea mai multă energie. Sunt de părere că nodul granthi situat în inimă a fost, cel puţin parţial, desfăcut. Chakra inimii se ocupă de tămăduire. Pe măsură ce energia kundalini a continuat să-mi călătorească prin inimă, în următorii doi ani am experimentat o dorinţă tot mai puternică de a învăţa mai multe despre vindecarea şi medicina energetică. Problemele de aritmie au continuat. Am fost îndemnată să muncesc mai mult pentru creşterea personală prin terapie familială. Mi-am întărit relaţia cu eul interior, dar şi cu persoanele iubite din viaţa mea.

Când şarpele ţâşneşte, se poate declanşa haosul

Deşi am prefera să putem controla când, cum şi de ce se trezeşte energia kundalini, uneori lucrurile nu se desfăşoară cum vrem noi. Chiar şi cel mai atent supravegheat proces de cultivare poate produce momente în care energia-şarpe se ridică brusc. Fiecare astfel de moment lasă persoana implicată fără răsuflare, tremurând emoţionată şi speriată. Uneori intervin evenimente exterioare – ori soarta – şi kundalini se ridică brusc şi rapid, aruncându-ne într-o stare de urgenţă spirituală.

Atât conducătorii spirituali din trecut cât şi cei din zilele noastre ne avertizează că, scăpată de sub control, Shakti ne poate face să ne pierdem şi noi controlul. Haideţi să vedem haosul maxim care se poate declanşa dacă şarpele se trezeşte. Vom studia modalităţi de a recunoaşte şi de a modela o descolăcire prea rapidă şi dezordonată a şarpelui kundalini.

Urgenţă spirituală

Suntem cu toţii familiarizaţi cu urgenţele din viaţa de zi cu zi: apa pentru paste dă în foc, câinele mănâncă temele de casă ale copilului. Şi mai rele sunt crizele adevărate, cele care ne lasă fără suflare: un părinte e chemat

la urgenţe sau îşi pierde locul de muncă. Deasupra acestor urgenţe se află o categorie despre care nu se vorbeşte prea des: urgenţele spirituale. Acestea implică experimentarea unui nivel superior de conştientizare ori trame energetice pentru care nu suntem pregătiţi. Acestea ne lasă atât de speriaţi încât nu mai putem avea grijă de noi înşine.[20]

Uneori poate fi dificil să distingem între o problemă generată de trezirea energiei kundalini şi alte probleme. Când privim simptomele trezirii energiei kundalini, vedem că acestea pot fi confundate cu alte probleme din viaţa reală. Adesea ele chiar sunt acelaşi lucru. Doar pentru că energia kundalini este cauza palpitaţiilor tale, nu înseamnă că nu ai palpitaţii.

E important să diferenţiem cauzele simptomelor noastre, pentru a avea parte de aventura spirituală pe care o meritãm.

Când situaţia e dureroasă

O modalitate de a diferenţia energia kundalini de alte probleme este să facem o listă cu semnele sale. Pentru mine e întotdeauna mai uşor să fac un plan dacă sunt bine organizată. Doar şi pentru faptul că, cu ajutorul unei liste de simptome, veţi putea cere ajutorul unui profesionist. În lucrarea sa *Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process*, Bonnie Greenwell prezintă şapte categorii de simptome care însoţesc o activare subită a energiei kundalini. Deşi unele din aceste semne sunt similare cu cele enumerate mai devreme în acest capitol, cred că felul în care sunt prezentate este foarte folositor. În plus, aceste simptome sunt specifice trezirilor spontane şi bruşte.

Mişcări pranice: când prana, sau energia vitală, este eliberată brusc, această energie intensă poate declanşa blocaje fiziologice. Rezultatul poate provoca mişcări involuntare bruşte, cum ar fi spasme şi tremurături. Înlăturarea acestor blocaje poate declanşa amintiri, emoţii, răni şi traume ascunse.

Fenomene yoghine: unii indivizi încep să preia posturi yoghine, numite asane, sau poziţii ale palmelor, numite mudre, pe care

nu aveau de unde să le fi învăţat în viaţa de zi cu zi. S-ar putea chiar să vorbească sanscrită, să audă muzică sau sunete, sau să înceapă să intoneze mantre. S-ar putea să respire în mod ciudat sau chiar să nu respire o perioadă mai lungă.

Simptome fiziologice: kundalini poate genera eliberarea de toxine corporale, ceea ce poate duce la apariţia de probleme ale inimii, dureri de cap sau de coloană, dezechilibre intestinale şi probleme ale sistemului nervos. Unii oameni au încercat senzaţii de arsuri, hipersensibilitate a simţurilor, hiperactivitate, hipoactivitate, variaţii ale libidoului şi chiar orgasme spontane. Aceste simptome pot fi dezordonate şi uneori nu răspund unui tratament medical standard.

Dezechilibru psihologic: o activare spontană a energiei kundalini poate zdruncina starea sinelui şi mitul separării noastre de divinitate. Ne poate face să cedăm diferitelor impulsuri şi ne poate modifica instinctele. Aceste schimbări pot duce la confuzie, însoţită adesea de oscilaţii inexplicabile ale stărilor emoţionale – de la anxietate, vină şi depresie, la compasiune, bucurie şi dragoste – şi de accese incontrolabile de plâns.

Percepţii extrasenzoriale: percepţia noastră se extinde, depăşind realitatea tipică. Rezultatul poate include viziuni luminoase sau ale unor entităţi străine, ori conştientizarea experienţelor din vieţile anterioare. Stimulii auditivi pot include voci, muzică, sunete interioare şi mantre. Unii oameni simt diferite mirosuri, în timp ce alţii nu-şi mai percep corpul, simt că îl depăşesc sau îşi părăsesc corpul, călătorind în afara sa.

Fenomene psihice: se pot activa diferite capacităţi psihice noi, cum ar fi premoniţia, telepatia, psihokinezia, vindecarea şi conştientizarea aurelor.

Stări mistice: putem experimenta stări modificate ale conştiinţei. Putem percepe unitatea realităţii. Aceste stări modificate ne pot face să experimentăm senzaţia de pace, serenitate şi înţelepciune. Ele pot fi atât de profunde, încât pot părea episoade de psihoză.

Sute din clienţii mei au experimentat simptome similare acestora, pe lângă multe altele. Am experimentat şi eu personal treziri ale energiei kundalini – atât treziri bruşte şi spontane, cât şi ridicări treptate şi controlate. Pe baza experienţei mele profesionale şi personale, aş vrea să adaug la lista lui Greenwell următoarele semne ale unei treziri bruşte a energiei kundalini:

Modificarea compoziţiei ori înfăţişării corpului: unul din clienţii mei a crescut cinci centimetri peste noapte; culoarea părului altei persoane s-a modificat din şaten în blond într-o lună.

Pierderea memoriei: o clientă şi-a pierdut memoria şi a uitat totul despre o treime din copilăria sa – care cuprindea toate evenimentele traumatice prin care trecuse – şi a intrat astfel într-o stare de fericire.

Schimbări extreme ale dietei, sau pofte culinare noi: un client a trecut de la o dietă omnivoră la una strict vegetariană într-o zi.

Un sentiment proaspăt al destinului propriu: mai mulţi clienţi au declarat că au simţit chemarea la o misiune unică şi chiar au primit talente noi. Un domn a început să facă desene reprezentând sufletele oamenilor. Şi-a abandonat meseria de inginer pentru a se dedica acestei cariere inovatoare.

Sentimentul de a fi „altcineva": mai mulţi clienţi au declarat că au simţit că nu fuseseră niciodată „ei înşişi". După trezirea energiei kundalini s-au străduit să-şi asume „sinele adevărat" în viaţa de zi cu zi.

Cunoştinţe noi: am lucrat cu o fetiţă de paisprezece ani care s-a trezit într-o dimineaţă capabilă să vorbească limba franceză, pe care nu o cunoştea. Cine ştie ce alte talente poate activa kundalini?

Probleme de identitate sexuală: o clientă a realizat dintr-o dată că ar fi trebuit să se nască bărbat. A făcut o schimbare de sex, cu spijinul total al familiei.

Convingerea că această experienţă ne va ucide: uneori experienta este atât de intensă încât credem că ne va ucide. Atunci

când cineva mă sună, speriat pentru siguranța sa fizică, mai întâi verific dacă este vorba de o criză reală și îndrum persoana respectivă spre locul potrivit. Adesea, problema reală este frica de moarte sau, dimpotrivă, frica de viață. În special atunci când e în prima chakră, sau în apropierea acesteia, kundalini scoate la suprafață întrebări și temeri primordiale. Eu încurajez, adesea, interfața directă dintre un client și divin, pentru a descoperi sensul vieții și al morții.

Toate aceste simptome pot fi îngrozitoare – și minunate. S-ar putea să aveți nevoie de ajutor pentru a înțelege dacă experimentați un colaps clinic sau o trezire spirituală, căci simptomele pot fi similare. E posibil ca ambele să fie prezente: kundalini poate provoca un colaps clinic ce duce, în cele din urmă, la o trezire spirituală. Luați în considerare și această listă care subliniază tulburările fizice sau psihologice care însoțesc, adesea, ridicarea energiei kundalini:

- infarct sau apariția unor probleme ale inimii
- disfuncții cerebrale, tumori, uremie, diabet, infecții, stări cardiace toxice, dezechilibre hormonale și răni
- reacții la schimbări ale vieții, cum ar fi divorțul sau pierderea cuiva apropiat; criza vârstei de mijloc sau alte perioade traumatice
- reacții la droguri, fie ele medicamente cu prescripție sau droguri recreaționale
- colaps psihosomatic – psihoze, manii, depresie, schizofrenie, paranoia, stări maniacale, mania persecuției, halucinații, folosirea mecanismelor de autoapărare (de exemplu, proiectarea unei imagini de sine falsă) sau alte probleme de sănătate mentală[21]

Este kundalini sau este „altceva"?

Răspunsul este că energia kundalini duce la apariția adevăratului sine, ceea ce face ca urgența spirituală să dispară. În loc să ne lase în această stare de urgență, kundalini ne scoate din ea și ne ajută să evoluăm, să devenim mai creativi, mai plini de pace și mai calmi. În cele din urmă

Cereți întotdeauna ajutorul unui profesionist

La apariția unor simptome prea intense sau înfricoșătoare, trebuie să cerem ajutorul. Nu putem întotdeauna să ne vindecăm sau să ne calmăm singuri. În plus, nu ne putem diagnostica singuri! Simptomele trezirii energiei kundalini pot masca simptomele unor reale probleme fizice sau mentale, care trebuie tratate de un medic. Cei mai mulți cercetători sunt de părere că procesul trezirii energiei kundalini nu este unul patologic, ci e semnul maturizării. Pe de altă parte, e important să excludem problemele medicale tratabile și să apelăm la ajutor specializat. Zeci dintre simptomele trezirii kundalini sunt similare cu simptomele unor probleme medicale ori emoționale reale.

Kundalini poate fi doar un impuls pentru oricare din simptomele descrise în acest capitol. E important să explorăm toate posibilitățile. De aceea, e bine să apelăm la un medic pentru a elimina posibilitatea existenței unei probleme medicale. Abia apoi ne putem diagnostica drept inițiați în energia kundalini!

ne simţim îndemnaţi să nu ne concentrăm prea mult pe senzaţiile şi sentimentele neplăcute pe care le încercăm. Ne pasă nu doar de noi înşine, ci şi de ceilalţi.

Ştim că suntem cu adevărat pe pământ, aici şi acum, cu un scop. Suntem aici pentru a sluji, a iubi şi a crea mai multă dragoste. Cu alte cuvinte, diferenţa dintre un colaps mental şi o trezire spirituală este rezultatul. Ştiu că acest lucru nu sună neapărat prea încurajator, dar nu uitaţi: prin orice aţi trece, sau din orice motiv, puteţi transforma provocarea într-o posibilitate.

Sindromul kundalini

Vi s-a întâmplat şi vouă să visaţi luni de zile la un concediu. Prima zi a sosit. Ceasul sună la ora cinci, vă treziţi şi, pe jumătate adormiţi, coborâţi din pat, călcaţi pe o jucărie a copiilor şi vă răniţi la picior. Duse sunt toate plimbările romantice pe plajă! Abia ajungeţi la aeroport, că deja sună telefonul mobil. Desigur, e ori un proiect de la locul de muncă pe care nu l-aţi terminat, ori mama dumneavoastră e bolnavă şi vă roagă să o duceţi la urgenţe. În cele din urmă, chiar înainte ca avionul să decoleze, pilotul anunţă: „Avem o mică problemă tehnică. Vă rugăm să rămâneţi aşezaţi la locurile voastre şi vă vom anunţa când suntem pregătiţi de decolare." Nici măcar nu aţi părăsit solul şi deja „viaţa adevărată" v-a stricat toate planurile.

Ei bine, procesul ridicării energiei kundalini este similar. Chiar şi atunci când cultivăm cu grijă trezirea energiei kundalini, putem totuşi experimenta efecte neplăcute atunci când energia începe să urce.

În urmă cu mulţi ani, renumitul profesor Chögyam Trungpa Rinpoche ţinea o lectură despre dezvoltarea spirituală. A început prin a întreba câţi membri din grup îşi începuseră practicile recent. Când în sală s-au ridicat câteva mâini, Rinpoche a continuat: „Bun. Sugestia mea e să mergeţi acasă." Apoi a explicat. „E mult mai dificil decât crede lumea, la început. Dacă aţi început, e foarte dificil să vă opriţi. Deci sugestia mea e să nici nu începeţi. Dar dacă începeţi, e mai bine să duceţi lucrurile până la capăt."[22]

Unul din motivele pentru care Rinpoche era atât de precaut este faptul că iluminarea transformă viaţa omului. Procesul poate fi destul de dramatic – şi dificil. Trezirea eului personal divin, cu ajutorul energiei kundalini, necesită mai mult decât prezentarea la un curs de yoga, rugăciuni la Dumnezeu, ori o respiraţie corespunzătoare. Implică mai mult decât un comportament altruist sau închinarea într-un loc sacru. Implică vindecarea corpului, rezolvarea problemelor vechi şi ignorate multă vreme, renunţarea la convingerile negative şi la dependenţe, o dietă corectă şi, în general, acţiuni noi şi uneori intimidante.

Kundalini ne cere, pe scurt, să ne maturizăm la toate nivelurile. În cazul unora, atrage atenţia la probleme vechi în moduri remarcabile şi provocatoare.

A apărut un termen nou ca răspuns la apariţia tot mai deasă a simptomelor unei treziri a energiei kundalini. Acest termen, „sindromul kundalini", a fost folosit prima oară de către teoreticienii psihologiei umaniste şi transpersonale.

Simptomele care necesită compasiune şi tratament sunt problemele fizice, motorii, senzoriale, mentale, emoţionale, afective şi cognitive.

E important să menţionăm că acest sindrom nu este asociat cu o trezire tipică a energiei kundalini sau cu un singur episod, cum ar fi o trezire rapidă şi bruscă. Acest termen se referă mai degrabă la rezultatul unor practici spirituale şi contemplative de lungă durată şi intense, cum ar fi yoga meditaţională, sau la un eveniment traumatizant, cum ar fi aflarea la un pas de moarte.

Cel mai important simptom este ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale, eveniment care produce, de obicei, tremurături, mişcări involuntare ale corpului şi modificarea respiraţiei. Adesea, este însoţit de modificări ale temperaturii corpului, de senzaţia de a avea electricitate prin corp, de dureri de cap sau presiune în interiorul capului, de furnicături, vibraţii ori probleme gastrointestinale. Printre simptome se mai pot număra tulburări psihologice, stres crescut, depresie, un sentiment de irealitate, schimbări de dispoziţie, stări alterate ale conştiinţei şi halucinaţii, dar şi momente de pace şi beatitudine.

Vestea bună este că metodele pe care le-am folosit pentru a trezi energia kundalini – şi care vor fi descrise în capitolul şase – sunt adesea eficiente în contracararea efectelor sindromului kundalini, la fel cum ajută şi metodele de vindecare descrise în secţiunea următoare.

Ce ar putea ajuta?

Ce le spun clienţilor mei care au nevoie de ajutor când prezintă simptomele trezirii energiei kundalini? În primul rând, îi trimit să consulte terapeuţi, psihiatri sau medici care înţeleg ideea urgenţei spirituale. Dacă aceştia sunt de părere că pacienţii ar avea de beneficiat din ajutorul pe care îl pot eu oferi, mă folosesc de următoarele unelte pentru a le fi de ajutor:

Regresia spre copilărie, amintirea şi retrăirea problemelor din copilărie: multe din problemele noastre îşi au originea în copilărie. Trebuie să salvăm „copilul interior" dacă vrem să ne maturizăm, devenind adulţii care merităm să fim.

Regresia spre vieţile anterioare, pentru a aborda probleme spirituale ascunse: sunt de părere că vieţile anterioare pun adesea bazele experienţelor noastre de viaţă actuale. Totuşi, nu încurajez terapia vieţilor anterioare ca mod de viaţă. Nu trebuie să retrăim trecutul pentru a ne retrage în el, ci doar pentru a căuta rezolvări ale problemelor din prezent.

Folosirea vindecării pentru conectarea cu divinul: acest lucru implică, de obicei, căutarea în trecutul clientului, încercând să descoperim motivele pentru care clientul se simte deconectat de divinitate. Cel mai adesea problema este sentimentul abandonării şi vina, senzaţia că divinitatea ne-a părăsit la nevoie sau nu ne va ierta o greşeală. Vindecarea acestor două sentimente greşite duce la acceptarea dragostei şi graţiei necondiţionate.

Eliberarea de energiile care nu ne aparţin: sunt de părere că până la optzeci la sută din problemele noastre sunt cauze de faptul că absorbim problemele altora.

Printre aceste probleme se numără inclusiv boli, emoţii, credinţe, idei spirituale şi chiar experienţe ale altora.

O modalitate simplă de eliberare de energiile altora este să rugăm divinitatea să întoarcă aceste energii la sinele superior al posesorului lor de drept.

Acest sine superior poate găsi metoda cea mai sigură şi mai potrivită prin care posesorul energiei (mort sau viu) îşi poate rezolva propriile probleme. Este important să cerem apoi divinităţii să umple golul rămas în noi, făcându-ne din nou întregi.

Stabilirea unor limite energetice: câmpul nostru auric acţionează ca o barieră energetică, determinând tipul de informaţii psihice pe care le acceptăm, le procesăm sau le transmitem.

Abuzul, traumele şi rănile creează găuri în barierele noastre energetice. După ce este descoperită cauza rănilor, trebuie să ne sigilăm barierele energetice. Divinitatea va face acest lucru pentru noi, dacă i-o cerem.

Eliminarea blestemelor şi farmecelor: da, eu cred în blesteme şi în lucrurile supranaturale. Am văzut oameni care au fost vindecaţi peste noapte după ce au fost eliberaţi din astfel de capcane energetice. Cereţi ajutorul divinităţii şi în acest domeniu.

Reîntregirea sufletului şi sinelui: traumele ne despică sufletul, aşa că părţi din acesta pot zăcea ascunse în noi, în alte dimensiuni sau planuri, sau chiar în alţi oameni sau fiinţe. Apelaţi la un profesionist care vă poate ajuta să găsiţi, să vindecaţi şi să recuperaţi părţi din voi care lipsesc.

Activarea darurilor intuitive ori spirituale: toţi avem daruri intuitive. Fiecare chakră conţine propriile daruri; de fapt, după cum am explicat în capitolul doi, kundalini activează adesea aceste daruri şi e important să le definim şi să le cultivăm.

Conectarea la consultanţă şi protecţie spirituală: cu toţii avem ghizi spirituali. De obicei eu îmi ajut clienţii să ceară divinităţii un păzitor, un gardian numit de Dumnezeu, capabil să transmită mesaje intuitive şi să selecteze mesajele energetice ce vin spre noi.

Proiectarea unui viitor posibil, pentru a ne găsi o cale nouă: există miliarde de potențiale variante de viitor.

Clienții adoră să ceară divinității să le arate cel mai bun viitor posibil, pentru a avea parte de o viață bună.

Adoptarea unui stil de viață sănătos: partea a doua a acestei cărți conține informații depre o dietă potrivită, exerciții și alte schimbări ale stilului de viață, pentru o bunăstare crescută și mai multă sănătate. Suntem creaturi fizice și meritățm să avem grijă de corpurile noastre. Grija de sine elimină multe probleme asociate cu trezirea energiei kundalini.

Acceptarea limitelor: cu toții avem limite. Trebuie să dormim, să mâncăm bine și să facem mișcare fizică. Nu putem lucra încontinuu, chiar dacă am vrea.

Cele mai multe practici kundalini ne ajută să percepem și să acceptăm limitele care ne mențin sănătoși și întregi.

Deși aceste sfaturi sunt foarte generale, sunt de părere că toți clienții mei trebuie să urmeze cel puțin câteva dintre ele când experimentează o trezire a energiei kundalini. De exemplu, am ajutat odată o femeie a cărei energie kundalini s-a trezit când fiul ei cel mai mare a murit într-un accident de mașină.

Suferința ei a fost agravată de faptul că a început să experimenteze imediat valuri de căldură prin coloană. În plus, a început să aibă viziuni clinice ale unui accident rutier în care fusese implicată în copilărie, iar noaptea avea vise în care îi apărea fiul decedat. Aceste vise o făceau să sufere foarte mult, căci nu putea să își dea seama ce încearcă să îi comunice fiul său.

Femeia mergea deja la un fizioterapeut, dar eu am îndrumat-o și spre un psihiatru cu simpatii spiritualiste, pentru a-i fi evaluată starea emoțională. Femeia a găsit o oarecare ușurare în medicamentele prescrise de psihiatru, dar nu deplină. Am supus-o atunci terapiei prin regresie pentru a-i ajuta „copilul interior", care nu putea trece peste accidentul rutier din copilărie.

În timpul regresiei, clienta mea şi-a amintit că în timpul accidentului s-a lovit la cap şi a zburat spre cer, unde a vrut să rămână. Se pare că paradisul era de preferat vieţii sale de familie. Totuşi, Dumnezeu a trimis-o înapoi. S-a înfuriat atât de rău, încât şi-a blocat chakrele inferioare, cât şi darurile intuitive. Dacă Dumnezeu nu voia să o primească în cer, nici ea nu voia să-l primească pe pământ. Pierderea fiului a anulat această metodă protectoare, iar energia de viaţă reprimată atâta timp a început să urce. Darurile ei psihice au fost şi ele activate. În momentul în care a fost capabilă să-şi calmeze „copilul interior" şi să cultive o relaţie cu divinul, toate simptomele - care indicau o experienţă kundalini – au dispărut. După ce am ajut-o să îşi accepte darurile psihice, clienta mea a devenit capabilă să îşi înţeleagă fiul decedat, care nu încerca decât să o ajute şi să o îndrume spre o viaţă mai bună, din noua lui locuinţă din lumea de dincolo. Apoi, într-o seară, fiul său a plecat, spunându-i că e timpul ca el să trăiască în ceruri, iar ea pe pământ. Ea a pus capăt terapiei, pregătită să se alăture, din nou, umanităţii şi să-şi ducă viaţa ca o persoană completă.

De-a lungul timpului am învăţat că fiecare client kundalini necesită un tip deosebit de sprijin, încurajare, vindecare şi pregătire. Dar mai ştiu şi că fiecare persoană care experimentează simptome ale trezirii energiei kundalini primeşte ajutor de la divinitate. Dacă experimentaţi, cu adevărat, trezirea energiei kundalini, puteţi fi siguri că beneficiaţi deja de îndrumare şi sprijin. Nu e oare kundalini, de fapt, divinitatea în mişcare prin corpul nostru?

A urma energia kundalini înseamnă a urma divinul.

Când şarpele e prea sexual

Unul din cele mai discutate rezultate ale unei treziri spontane a energiei kundalini este o sexualitate crescută. Din nefericire, acesta este simptomul mediatizat cel mai adesea în „ziarele spirituale", care îl prezintă, în mod eronat, ca pe o pornire compulsivă, fantezii sexuale şi poftă de orgasme multiple, sau o nevoie nepotolită de sex. Eu sunt de părere că orice simptome extreme ale trezirii energiei kundalini indică nevoia de

a ne ocupa de alte probleme, mai profunde. În cazul unor nevoi sexuale exagerate, rănile noastre sunt probabil de natură sexuală sau relaţională şi adesea indică un abuz. Acestea sunt, de obicei, probleme ale primei chakre, dificil de abordat, deoarece sunt probleme primare şi primordiale. De aceea ele pun sub semnul întrebării adevărata noastră valoare personală. Un comportament sexual deviant îşi poate avea rădăcina în abuzuri sexuale, folosirea eronată a sexualităţii, expunerea la sex nepotrivit, viol, violenţă sau chiar prejudecăţi religioase care duc la reprimare sexuală. Dorinţa de sex, de obicei, nu are legătură cu sexul în sine. Adesea indică teama de intimitate sau o modalitate eronată de a se simţi puternic. Dacă cineva experimentează o nevoie sexuală copleşitoare, care interferează cu viaţa de zi cu zi, trebuie să ceară ajutor medical profesional.

Totuşi, nu vă grăbiţi să vă judecaţi sexualitatea. Unii învăţători sau organizaţii spirituale susţin că iluminarea nu se poate atinge decât prin celibat. Deşi unii oameni pot simţi chemarea de a adopta această cale, ea e prea extremă pentru cei mai mulţi dintre noi. După cum subliniază Gopi Krishna, autorul lucrării *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man* (*Kundalini: Energia evoluţionară în om*), una din primele lucrări care prezintă noţiunea de kundalini citiorului din Occident, în timpul Vedelor în India nu exista un sistem care să susţină celibatul. La fel, monasticismul nu a fost o parte a creştinismului timpuriu.

Iată câteva din învăţăturile lui Gopi Krishna privitor la folosirea energiei sexuale:

- Energia sexuală creează energie spirituală şi poate duce la creativitate crescută.
- Un exces al plăcerilor sexuale, totuşi, duce la pierderea de energie şi la obsesivitate.
- Adevărata plăcere sexuală poate fi invitată prin aşteptare. Lăsată să se acumuleze, plăcerea unirii cu persoana iubită creşte.
- Nu uitaţi: o perioadă de abstinenţă nu vă face să înnebuniţi; energia sexuală poate fi direcţionată spre alte îndeletniciri.

• Temperaţi impulsul sexual; nu-l reprimaţi.

• Tindeţi spre ceea ce aduce adevărata beatitudine – unitatea cu divinul. Acesta e scopul final.[23]

EXERCIŢIU

Îmblânzirea energiei kundalini

Mantrele, după cum vom învăţa în capitolul şase, sunt incantaţii care alină sufletul şi calmează energia kundalini. Ele ne pot curăţa canalele nadi şi chakrele şi ne pot conecta cu divinul. O mantră anume, numită Soham, este folosită în special pentru a debloca canalele energetice. Numită şi mantra Hamsa, pune întrebarea „Cine sunt?" Răspunsul este Soham, sau „Eu sunt acela." Repetată, mantra Soham înseamnă „Eu sunt cel ce sunt, care sunt, care sunt." Foloseşte două sunete:

•• Sooooo este sunetul natural al inspiraţiei.

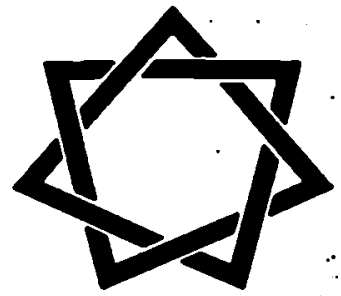
•• Hummm este sunetul natural al expiraţiei.

Mantra aceasta poate fi folosită oricând.

Iată cum sună mantra aceasta:

O minte, cântă So Ham
Soham Japalehe Manawa
Soham, soham, soham.
Eu sunt cel ce sunt, care sunt, care sunt.

Puteţi asculta mantra Soham pe website-ul Swamij.com: *Traditional Yoga and Meditation of the Himalayan Masters* (www.swamij.com/soham-mantra.htm).



Capitolul patru

Cultivarea conştientă a energiei kundalini

Înţeleptul va cultiva pomul care aduce fructe în sufletul său.

– Henry David Thoreau

Pe locuri, fiţi gata... Stai! Nu contează dacă energia noastră kundalini nu s-a trezit de tot, dacă doarme ori e în vacanţă, sau dacă urcă în continuare, cu toţii avem de beneficiat din cultivarea conştientă a energiei kundalini, fie ea în ascensiune ori în stare latentă. Acesta e primul pas, dar unul care nu se termină niciodată, în pregătirea sau purificarea kundalini.

După cum am menţionat în capitolul al doilea, cea mai sigură modalitate de a activa energia kundalini este prin folosirea unor practici de trezire treptată şi controlată. Cei mai mulţi guru îşi încurajează adepţii să urmeze un protocol spiritual strict pentru a elimina posibilitatea unei treziri prea bruşte a energiei kundalini. Cultivarea trezirii energiei kundalini implică, de obicei, ani întregi de pregătire a trupului de către minte, şi a energiei de către spirit. Această perioadă prelungită de antrenament are menirea de a se asigura

că subiectul are timpul şi spaţiul necesar pentru a localiza şi vindeca blocajele emoţionale, pentru a se elibera de convingerile negative, a scăpa de obiceiurile proaste şi a-şi îndeplini obligaţiile.

De asemenea, purificarea poate şi ar trebui făcută pe tot parcursul procesului de ridicare a energiei kundalini, fie că energia kundalini şi-a întâlnit echivalentul iar ceremonia de căsătorie a fost deja înregistrată în ceruri, fie că lucrurile abia au început să se întâmple.

Suntem chemaţi întotdeauna să avem grijă de propriile corpuri, iar yoga – de exemplu prin practicile descrise în capitolele şase şi opt – e una dintre cele mai bune modalităţi de a face acest lucru.

Una din clientele mele a trecut printr-un proces perfect de cultivare a trezirii energiei kundalini. Provenind dintr-o familie creştină întâmpina greutăţi deoarece familia ei se împotrivea faptului că practica meditaţia zen. Totuşi ea îşi alegea dieta cu ajutorul unui naturopat, apela la mine pentru vindecare energetică şi lua lecţii de yoga kundalini. Folosea în plus şi un terapeut în domeniul sănătăţii mentale, dacă nu de altceva, măcar pentru a putea face faţă reacţiei familiei în legătură cu „jocul ei cu diavolul." (În mod ironic, yoga, meditaţia şi o sănătate bună nu sunt precursoare ale vreunei religii. De fapt, cu cât ne apropiem mai mult de noi înşine cu atât mai aproape suntem de divin – oricum am înţelege acest divin.) Într-o zi, pe când se afla la biserică, clienta mea a simţit o mişcare în vintre. A început să tremure şi a devenit fierbine; se întreba dacă nu cumva experimentează menopauza timpurie. Mai târziu, în aceeaşi zi, a discutat cu instructorul său de yoga, care a ajutat-o să treacă prin această trezire lină a energiei kundalini cu ajutorul exerciţiilor de respiraţie. Micile opriri ale energiei kundalini au fost însoţite de amintiri din copilărie şi clienta mea a avut parte de o zi plină de emoţii dar şi de împliniri. Nu a avut parte de o experienţă metafizică, ci doar de una fizică şi emoţională. După ce a trecut cam un an, am observat că a început să zâmbească mai des. Am întrebat-o de ce. Mi-a răspuns că treptat felul în care îl înţelegea pe Dumnezeu, pe sine şi lumea s-a modificat. Chiar se gândea să înceapă un curs de pregătire pentru a deveni instructor creştin de yoga.

Purificarea

Purificarea este o componentă cheie a unei treziri cultivate a energiei kundalini. Prin purificare, pregătim o cale clară pentru kundalini, nu o dată, ci în mod repetat. Există multe aspecte ale purificării şi sute de metode de a deveni curat şi transparent.

Dar cel mai important lucru ce trebuie înţeles este că purificarea nu înseamnă a steriliza şi a perfecţiona; înseamnă a unifica toate elementele din noi, prin dragoste.

Purificarea trupului înseamnă a-l spăla, hrăni şi trata cu dragoste. Detoxificarea înseamnă a ne curăţa de toţi factorii poluanţi care ne răpesc bunăstarea. Consumul de hrană organică înseamnă a ne hrăni cu grijă. Eliberarea de dependenţe înseamnă a ne preţui pe noi înşine. Savurarea sexului pentru a înţelege mai bine persoana iubită e un lucru diferit de folosirea sexului pentru a câştiga putere asupra altora. Exerciţiile fizice înseamnă a ne închina divinităţii prin mişcare. Purificarea minţii înseamnă abţinerea de la ideile nocive şi umplerea cu idei pozitive. Recunoaşterea faptului că o minte curată e o minte fericită înseamnă că există anumite materiale pe care nu avem voie să le citim sau discutăm. Acestea sunt doar câteva din felurile în care ne putem pregăti pentru trezirea energiei kundalini.

Suntem, de asemenea, fiinţe spirituale, şi în această calitate trebuie să ne purificăm inimile şi sufletele. Suntem nemuritori şi eterni – şi uneori foarte confuzi. Sufletele noastre, care au existat cu mult timp înainte de a fi început viaţa aceasta, poartă în ele cunoaşterea despre karma şi dharma, cunoaşterea a ceea ce am făcut şi a ceea ce trebuie să învăţăm. (Vom examina aceste concepte în capitolul 12 şi metode de purificare în capitolul opt.) Purificarea este un proces de pregătire pentru trezirea energiei kundalini, dar şi un act de bunătate faţă de noi înşine.

Din punct de vedere yoghin, purificarea trebuie să mai includă un alt factor important: curăţarea energetică. Canalele nadi şi chakrele conţin tot ceea ce am făcut, spus ori gândit vreodată. Energia este informaţie în mişcare. O parte din informaţia stocată în sistemul nostru energetic e pozitivă şi înălţătoare; o altă parte e chiar opusul.

Dacă nu ne purificăm sistemul energetic, kundalini poate crea probleme majore. Uneori blocajele noastre pot fi atât de mari încât kundalini nici nu se poate ridica deloc. În meseria mea, dedic mult timp încercării de a-mi ajuta clienţii să scape de probleme vechi, să-şi analizeze toate experienţele, de la cele sufleteşti la cele din vieţile anterioare. Trebuie să analizeze şi lucrurile care le displac în viaţa de zi cu zi – cum ar fi un loc de muncă nepotrivit.

Curăţarea energetică implică mai mult decât eliminarea propriilor probleme vechi. Sunt de părere că optzeci la sută din problemele noastre îşi au de fapt originea în oamenii din jur. Noi nu am făcut decât să asimilăm aceste probleme în mod energetic. Energiile împrumutate de la alţii provin, de obicei, de la înaintaşi, familia de origine şi grupul de prieteni, dar, de asemenea, de la grupul religios de care aparţinem, de la instituţii şi de la locul de muncă. Absorbim aceste energii prin câmpul energetic şi le stocăm în interiorul chakrelor. Nu putem rezolva o problemă care nu este a noastră! Nu putem vindeca bolile altcuiva. Nu putem simţi sentimentele altcuiva şi nu putem vindeca inima frântă a altcuiva. E important să renunţăm uşor-uşor la energiile altora pentru a ne putea concentra la problemele proprii. În mod ironic, reuşind să fim doar „noi înşine" vom deveni un prieten mai bun pentru cei din jur.

Vindecarea energetică duce la vindecarea trupului, a minţii şi a sufletului. Vindecarea trupului duce şi la o modificare energetică şi va afecta mintea şi sufletul. Tehnicile de purificare se ocupă de toate aspectele noastre. De fapt, orice facem cu dragoste aduce mai multă dragoste – mai multă sănătate, relaţii mai bune, o prosperitate crescută şi o experienţă kundalini mai intensă.

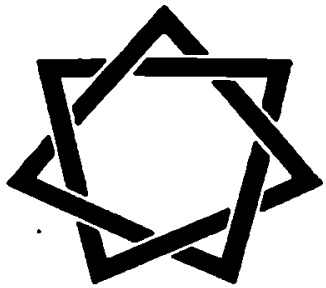
Metoda yoghină de curăţare

Orice profesor de yoga recomandă anumite exerciţii energetice menite să pregătească corpul, mintea şi sufletul pentru kundalini. Metoda clasică se bazează pe calea yoghină cu opt braţe, creată de Patanjali în anul 200 d.C. La rândul ei, aceasta îşi are originea în Yoga Sutra a căii vedice. Purificarea include multe activităţi, în afară de respiraţie (prayanama)

şi posturi (asane). Iată care sunt câteva dintre ele. Vor fi explorate, în detaliu, în partea a doua:

- Bhande (contracţii musculare)
- Mudre (gesturi)
- Mantre (incantaţii)
- Kriye (seturi de exerciţii fizice)
- Tehnici de meditaţie, printre care vizualizări şi proiecţii
- Educarea celor patru instincte de bază: mâncatul, dormitul, sexul şi autoconservarea

Capitolul 6 va prezenta mai multe tehnici yoghine de manipulare a energiei kundalini. Multe din metodele descrise acolo pot ajuta la o trezire lipsită de probleme a energiei kundalini.



Capitolul cinci

Idee antică, înțelepciune modernă: știința energiei kundalini

Viața e doar o ocazie să creștem un suflet
– A. Powell Davies

Cu mult timp în urmă, înaintașii noștri credeau în puterea cunoașterii. Această convingere interioară, sprijinită pe dragostea din cadrul comunității, le-a permis să respecte adevărurile spirituale, printre care unitatea omului cu divinul. Le-a mai permis să descopere leacuri și filosofii care au stat la baza unei vieți bune și productive.

Secolele de război și violențe care au urmat au distrus viața bazată pe camaraderie și spiritualitate. Ele au adus o schismă între știință și spiritualitate. Acum însă există poduri peste această prăpastie. În trecut, mințile atrase de știință negau existența unei energii invizibile cum este kundalini, din cauza naturii sale ascunse. Acum, vremurile se schimbă. Știința validează în zilele noastre beneficiile practicilor kundalini și, mergând un pas mai departe, ea chiar postulează motive ale existenței energiei kundalini.

Știința a adus contribuții majore la felul în care înțelegem acum conceptele antice legate de kundalini.

Ce se întâmplă din punct de vedere biologic atunci când șarpele se descolăcește și se ridică spre chakra coroanei? Ce sugerează lumea medicală și cea științifică?

În acest capitol ne vom ocupa, pe scurt, de câteva din domeniile științifice care explică energia kundalini – în special de cercetarea în domeniul medical – și de teoriile din spatele efectelor energiei kundalini. Conceptele sunt prezentate foarte pe scurt, doar ca să ne putem face o idee despre ele.

Kundalini și cercetarea din domeniul medical

De ce petreceau anticii ani întregi cultivându-și energia kundalini? De ce au apărut de-a lungul timpului tratate spirituale prezentând metode de cultivare a acestei energii? De ce mulți oameni înțelepți, inițiați în kundalini, își dedică timpul învățării altor oameni? De ce vrem noi să folosim practicile kundalini?

Cercetările din domeniul medical încep să demonstreze ceea ce adepții energiei kundalini știu deja. Metodele de cultivare a trezirii energiei kundalini și de folosire a acestei energii ne fac să ne simțim mai bine. Studiile demonstrează că beneficiile sunt variate și includ, de exemplu, reducerea stresului, încetinirea procesului de îmbătrânire, eliberarea de dependențe și chiar vindecarea problemelor medicale, emoționale și mentale.

Unul din motivele principale ale acestor beneficii fiziologice e faptul că toate practicile indo-tibetane folosesc exerciții de respirație pentru activarea energiei kundalini. Există acum dovezi clinice care demonstrează că exercițiile yoghine de respirație, numite pranayama, tratează eficient depresia, anxietatea și stresul post-traumatic. Ele pot reduce stresul chiar și pentru victimele dezastrelor în masă. Yoga kundalini poate ameliora boli cum ar fi astma, diabetul, bolile legate de stres și durerile fizice. Ea poate ajuta la scăderea tensiunii, încetinirea ritmului cardiac, îmbunătățirea metabolismului și a respirației. Aceasta duce la scăderea

anxietății și a depresiei. Ne face mai calmi, elimină insomnia și ajută la creșterea fertilității.

Un studiu a demonstrat că participanții care foloseau tehnici de yoga kundalini se bucurau de o reducere de 58% a stresului muscular. Conform unui studiu al Universității Columbia, practicile kundalini – cum ar fi meditația, dieta și exercițiile yoga – ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire, căci îmbunătățesc reacțiile anti-inflamatorii și reduc stresul – pe lângă beneficiile antioxidante ale unei diete mai bune.[25]

Vreți să renunțați la un obicei prost? Un studiu realizat în India a demonstrat că persoanele cu dependențe care folosesc tehnici spirituale, yoga și de meditație beneficiază de o ameliorare în domeniul psihologic și psihosocial. Acest lucru a fost demonstrat prin intermediul unor chestionare.[26]

Vreți să arătați mai bine? Un alt studiu a comparat efectele practicii yoga kundalini cu efectele altor două tehnici de meditație în tratarea comportamentului maniaco-depresiv. Grupul care practica tehnici de yoga kundalini a manifestat o îmbunătățire semnificativă a comportamentului.

Aceleași practici sunt eficiente pentru eliberarea de fobii, dependențe și consum de droguri, pentru eliberarea de depresii, dislexie, suferință, insomnie și ale tulburări ale somnului.[27]

Aceste rezultate sunt cât se poate de logice. Când suntem tensionați, devenim stresați. Știm cu toții ce înseamnă să te întorci de la muncă complet „stors". Uneori avem nevoie de o noapte întreagă pentru a ne reveni după o zi grea – și de ani întregi pentru a ne reveni după un șir de zile grele. Fiecare problemă este depozitată în chakre. În orice moment, purtăm cu noi problemele mai multor zile. Ne purtăm în corp întreaga viață. Chakrele conțin amintiri reprimate și energie care nu a fost eliberată. Pe scurt, e imposibil să scăpăm de aceste „vechituri" fără o energie cum este kundalini.

Aceasta este explicația simplificată a efectelor vindecătoare ale energiei kundalini. Ceva mai complicate, dar mai științifice, sunt teoriile actuale prezentate de știință.

Când le veți citi în secțiunea următoare, gândiți-vă că toate acele lucruri se petrec în interiorul corpului vostru.

Când faceți acest lucru, kundalini devine mai mult decât o simplă energie; este cometa care ilumineaza universul care suntem noi.

Teoriile din spatele eficienței energiei kundalini

Învățătorii spirituali au conceput multe teorii despre mecanismele fiziologice ale energiei kundalini. Haideți să aprofundăm câteva dintre aceste teorii și să vedem ce pot însemna ele pentru noi.

Cuantica

Face kundalini parte dintr-un sistem cosmologic? Dacă da, acest lucru ar explica câteva din efectele sale. În teoria cuantică, totul este conectat cu tot. Vedele și Upanishadele sunt de acord în afirmația că există o singură conștiință, entitatea numită Brahman, care se află în spatele realității fizice. Brahman a creat totul și se află peste tot în același timp. Acest lucru înseamnă că suntem uniți intim atât cu creatorul cât și cu creația sa continuă.

Fizicienii au început să descopere că acest lucru este valabil și în cazul „lumii reale".

Există dovezi care demonstrează că stelele, firele de iarbă, gândurile, bătăile inimii umane și praful cosmic sunt toate interconectate.

În lucrarea sa *The Field* (*Câmpul*), Lynne McTaggart prezintă dovezi științifice care demonstrează existența unui câmp energetic subtil care înconjoară toate lucrurile. Ea îi dă numele de „câmp punct-zero", sau câmp de lumină. În acest câmp sunt depozitate toate lucrurile pe care nu le folosim decât atunci când avem nevoie de ele. Acest câmp este echivalentul ideii de maya, iluzia lumii fizice, emanată din absolut. Suntem făcuți din maya, la fel ca totul din jurul nostru, dar suntem mult mai mult decât maya. Mani Bhaumik, membru al Societății Fizice Americane și al Institutului de Inginerie electrică și electronică, susține că acest câmp unificat și conștiința lui Brahman ar putea fi identice.[28] Aceasta ar însemna că practicile kundalini chiar își pot îndeplini scopul:

trezirea la adevărata noastră stare unificată. Chiar și în cele mai grele zile ale noastre, când ne simțim foarte singuri, suntem interconectați cu tot ce e în jurul nostru. Suntem deja parte a creației.

Kundalini ne ajută să trecem prin vălul separării și să ne trezim.

Electricitate

Mulți sunt de părere că energia kundalini este o energie electrică. Prin intensificarea funcțiilor electrice se îmbunătățesc energizarea și conectivitatea celulelor, organelor și nervilor. De asemenea, „crește voltajul" câmpului nostru magnetic. Electromagnetismul este lumină. Spiritualiștii insistă că suntem făcuți din lumină; practicanții de yoga kundalini speră la întoarcerea la lumină odată ce au urcat scara chakrelor. Acum cercetările chiar demonstrează că suntem făcuți din lumină. De fapt, corpul însuși este o mașinărie biofotonică, iar ADN-ul nostru este un depozit de lumină, care emite unități mici din aceasta.[29]

Adevărul este că prin căutarea iluminării nu facem decât să activăm lumina din noi. Nu ștergem frecvențele joase ale chakrelor ori ale organelor fizice inferioare, doar le transcendem, eliminând blocajele și reținând înțelepciunea.

Ridicarea energiei kundalini este, de fapt, întoarcerea la cea mai înaltă frecvență a luminii.

Biomecanică

Practicile kundalini sunt adesea practici corporale și pot, prin urmare, să ne remodeleze corpul în mod mecanic. Multe din beneficiile practicării yoga se datorează faptului că suntem puși în mișcare – și încă într-un mod corect, prin realinierea scheletului și mușchilor. Când corpul este relaxat, fluidele corporale curg mai bine și atingem o stare fizică mai bună.

Există însă și alte studii, care se ocupă de interiorul corpului, pentru a vedea ce face de fapt kundalini. Această teorie, numită Teoria mișcării, a fost formulată de Itak Bentov, om de știință progresist. Bentov a detectat și a consemnat mici mișcări corporale care apar când subiecții

meditează. Aceste micro-mişcări, cum le-a numit el, creşteau când respiraţia se diminua, iar meditaţia devenea mai profundă. El a descoperit că aceste mişcări ale corpului încep cu un val vertical în aortă, care este cea mai mare arteră a corpului. Un val vertical se formează atunci când valul este captiv între două obstacole, sau când două valuri care se deplasează în direcţii opuse se întâlnesc.

Aorta călătoreşte pe lângă şira spinării spre partea de jos a abdomenului şi apoi spre pelvis. În acest punct se ramifică şi continuă în jos spre picioare. Bentov a demonstrat că, la un moment dat, ritmul cardiac şi respirator al persoanei care meditează, împreună cu mişcarea de coborâre a diafragmei, produc această mişcare aortică. Întregul corp, chiar şi craniul, încep să se mişte în acelaşi ritm, producând câmpuri magnetice deasupra capului. Odată ce s-a întâmplat acest lucru, persoana poate experimenta reflexul kundalini, setul complet de senzaţii complexe, şi uneori neplăcute, care apar la activarea energiei kundalini, de la furnicături la senzaţia de beatitudine.

La un moment dat, prin creier începe să circule un curent electric, în ambele emisfere, dând naştere la două câmpuri magnetice de polarităţi opuse, în jurul capului. Acestea pulsează în armonie cu lumea înconjurătoare. De fapt, persoana care meditează şi-a format o „antenă" deasupra capului, care se integrează în câmpul forţei geomagnetice a pământului, în energia electromagnetică şi în alte energii ale sistemului solar şi ale universului. Pe aceeaşi frecvenţă cu lumea de sus şi cu lumea de jos, persoana iluminată este automat conştientă de schimbările cosmice şi pământeşti şi se ajustează la acestea fără efort.

Această stare de coerenţă universală asigură sănătatea de invidiat şi conştiinţa superioară a yoghinilor. Doctorul Swami Karmananda Saraswati, care a scris despre studiile lui Bentov, sugerează că energia kundalini, ca o stare de conştientizare superioară, este de fapt o acordare magnetică şi bioelectrică cu universul.[30]

Aceasta înseamnă că trupurile noastre sunt, de fapt, instrumente pentru realizarea acordului cu universul. Kundalini ne trezeşte la realitate.

Caracter hormonal

Mulţi practicanţi – şi eu mă număr printre ei – susţin că chakrele afectează glandele endocrine şi activitatea hormonală. Energia kundalini e văzută ca un foc, un şarpe de foc care ne incendiază. Ce aprinde el, dacă nu hormonii? La rândul său, şarpele kundalini ia foc de la hormoni. În procesul kundalini este implicat un ciclu numit ciclul hormonal metamorfic. După cum ne învaţă Helen Fisher, care a scris lucrarea *The Anatomy of Love* (*Anatomia Dragostei*), testosteronul este probabil substanţa cea mai activă în timpul îndrăgostirii, deoarece are legătură cu alţi hormoni care se pun în acţiune la rândul lor – ca oxitocina şi vasopresina, hormoni care induc calmul şi pacea. Fluxul iniţial de testosteron din timpul activării energiei kundalini poate fi responsabil de creşterea impulsurilor sexuale şi, datorită celorlalţi hormoni care intră în acţiune, de starea de beatitudine personală.[31]

Toate glandele endocrine sunt importante, dar trei dintre ele merită menţionate, datorită asocierii cu energia kundalini. După cum ştim, energia kundalini se ridică de la baza coloanei vertebrale, de la prima chakră, numită muladhara în sanscrită. Un organ de tip glandular chiar este situat la baza coccisului. Format din muşchi care pot pulsa, ca în ejacularea sexuală, acest organ e situat între peretele rectal şi vârful coadei. Această zonă este hrănită de mai mulţi nervi, artere şi vene şi influenţează direct sistemul nervos prin mesaje chimice transmise prin intermediul sângelui.

Astfel, sistemul hormonal, circulator, simpatic, parasimpatic şi imun sunt interconectate. Aceasta ar putea fi cheia metamorfozei aduse de trezirea energiei kundalini.

Când este excitat – de exemplu, în timpul sexului – corpul produce monoxid de azot şi alţi neurotransmiţători. Cercetătoarea Jane Dixon a emis teoria că în timpul activităţii neurale intensive şira spinării este supraîncărcată, la rândul ei, cu glutamat, calciu şi alţi ioni, pe lângă monoxidul de azot; această combinaţie declanşează un set de reacţii care produc senzaţia de căldură, furnicături şi presiune ce se ridică în şira spinării.[32]

Trunchii simpatici sunt doi nervi lungi situaţi de fiecare parte a şirei spinării, între coccis şi craniu. Această amplasare se potriveşte cu descrierea clasică a scării kundalini. În urcarea sa, kundalini ajunge, mai întâi, până la inimă. Acest punct de oprire este mai critic decât am crede. Inima este cea mai importantă glandă endocrină a corpului. Câmpul său electric este de şaizeci de ori mai mare în amplitudine decât cel al creierului, iar câmpul magnetic este de 5.000 de ori mai mare.[33]

Când suntem stresaţi, inima îşi pierde coerenţa sau capacitatea de a atinge echilibrul şi armonia dintre diferitele componente ale fiinţei noastre. Totuşi, inima percepe stresul în mod holistic.

Gândurile critice, o atitudine pesimistă sau chiar ideile spirituale greşite ne pot dezechilibra inima. Astfel, starea noastră mentală, emoţională şi fizică se poate deteriora. Dimpotrivă, prin cultivarea idealurilor pozitive, cum ar fi dragostea, speranţa şi adevărul – idealuri promovate de principiile yoghine explorate în capitolul opt – ne bucurăm de o îmbunătăţire imediată şi pe termen lung a sănătăţii fizice, emoţionale şi mentale. Acest lucru a fost demonstrat prin studii de către Institutul de matematică a inimii.[34]

În timp, energia kundalini în ascensiune urcă în glandele superioare, spirituale. Ţinta sa este chakra coroanei, sau sahasrara, numită adesea şi „glanda mistică". Aici, Shakti se uneşte cu Shiva, femininul cu masculinul, trupul cu spiritul – şi urmează iluminarea. Locul exact de întâlnire este glanda pineală a creierului.

Din punct de vedere fiziologic, glanda pineală este localizată în centrul creierului, în tâmpla stângă. Conţine aceleaşi conuri şi bastonaşe care sunt prezente în ochi, ceea ce ar explica de ce este considerată centrul profeţiei. De asemenea, secretă hormoni vitali sănătăţii noastre, printre care melatonina, care induce somnul, şi serotonina, care ne face fericiţi. Aceşti doi hormoni sunt implicaţi şi în capacitatea omului de a ajunge la o conştiinţă superioară, chiar şi în somn.

Glanda pineală mai produce şi dimetiltriptamină, sau DMT, una din „moleculele spirituale" care par să fie cauza unor stări alternative ale conştiinţei, a halucinaţiilor şi a viziunilor.[35] O altă substanţă neurochi-

mică produsă de glanda pineală, numită pinolină, produce experienţe de tipul viziunilor psihotice şi a contactelor spirituale.[36]

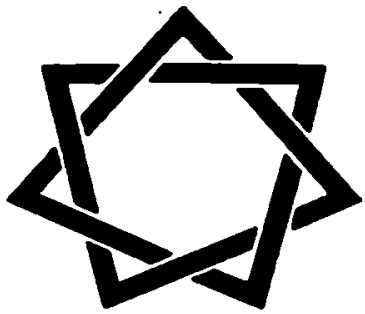
Iluminarea nu mai sună la fel de mistic atunci când citim o listă de substanţe chimice din creier şi de hormoni, dar e important să ne amintim că aceste substanţe chimice sunt un rezultat, nu o cauză, a muncii noastre de a o convinge pe Shakti să se întâlnească cu Shiva.

Coloana vertebrală şi sistemul nervos central

Chakrele sunt conectate la coloana vertebrală sau la zonele plexului nervos. Ascensiunea energiei kundalini prin chakre îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului nervos central dar, în acelaşi timp, modifică felul în care funcţionează creierul nostru. După meditaţie, în creierele budiştilor tibetani care meditau au apărut modificări semnificative ale girusului cingular, o circumvoluţie lungă de pe suprafaţa medială a emisferei cerebrale, ale mai multor părţi din cortex şi din cortexul prefrontal, ale lobului parietal şi ale talamusului. Aceste părţi ale creierului afectează sentimentele, agresiunea, acurateţea mentală, creativitatea, memoria, vorbirea şi orientarea – toate funcţii necesare pentru o bună funcţionare în societate.[37]

Studii adiţionale au demonstrat modificări ale oscilaţiilor neuronale datorită practicilor kundalini. De exemplu, un test a demonstrat că exerciţiile de respiraţie din yoga kundalini duc la creşterea activităţii oscilaţiilor alfa în timpul meditaţiei.[38] Oscilaţiile alfa sunt induse, de obicei, prin relaxare şi închiderea ochilor, şi încurajează meditaţia, telepatia, intuiţia şi stările spirituale ale conştiinţei.[39] Un alt studiu, care folosea meditaţia din yoga tantrică, a demonstrat o creştere a frecvenţelor alfa şi theta printre elevii cei mai eficienţi, aflaţi în meditaţie. Reacţiile sistemului nervos au crescut când cei care meditau s-au apropiat de starea de extaz yoghin adusă de meditaţia intensă.[40] Oscillaţiile neuronale theta sunt poarta spre o stare superioară a conştiinţei şi sunt asociate cu stări extraordinare ale conştiinţei, cum ar fi transa, autohipnoza, învăţarea subliminală, călătoriile astrale şi în timp, visele lucide, channeling-ul şi clarviziunea.[41]

Ce însemnătate au aceste revelații pentru noi? Kundalini vindecă și are o influență benefică asupra sistemului nostru nervos. În timp, nu e nevoie să ne gândim în mod conștient că trebuie să ne vindecăm. În schimb, funcțiile noastre corporale devin mai fluide, iar corpul nostru are grijă de sine. Creșterea oscilațiilor neuronale este echivalentă cu începutul iluminării, cu capacitatea de a opera la un nivel superior. Multe sisteme kundalini aderă la noțiunea conform căreia, cu cât evoluează mai mult un individ, cu atât e mai probabil să capete siddhi, adică daruri extraordinare. Studiile amintite par să sugereze această posibilitate.

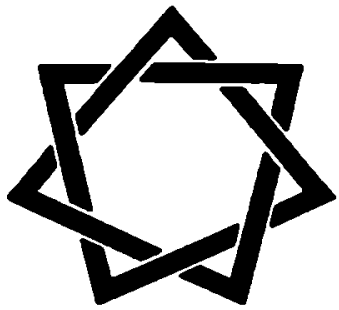


Partea a doua

Traiul cu şarpele

✡

Kundalini în viaţa divină



Practici kundalini

Tânărul își adună materiale pentru a construi un pod până la lună sau, poate, un palat ori un templu pe pământ. În cele din urmă, bătrânul se mulțumește să construiască din ele un șopron.

– Henry David Thoreau

Realitatea vieții de zi cu zi este cea care produce nevoia de a folosi energia kundalini. Cum altfel am avea suficientă energie pentru a ne duce viața cea ocupată, ba chiar să ne bucurăm de ea? Kundalini e o energie și de aceea e vital să descoperim practicile kundalini care ne conectează cu această energie antrenantă.

Există multe abordări ale energiei kundalini și a manipulării acesteia. Deși există sute de procedee de folosire a energiei kundalini, oricine alege, în mod inevitabil, una din aceste două căi: filosofia vedică și cea tantrică. (Vedanta, discutată în capitolul întâi, poate fi considerată o a treia cale, dar și o parte din filozofia vedică.) Abia după alegerea uneia din cele două filosofii se deschid multiple practici yoghine.

Toate practicile yoghine, orice nume ar purta ele, încep și se termină cu înțelegerea energiei kundalini,

Capitolul șase

Pentru a accesa kundalini trebuie să facem yoga; studierea oricărei forme de yoga înseamnă a atinge energia kundalini. Din acest motiv, acest capitol se ocupă de calea yoghină – nu de diferitele practici yoghine în sine, ci de ideile propovăduite de înţelepţii yoghini. Acest capitol prezintă şi câteva practici yoghine care ajută la creşterea puterii kundalini în viaţa de zi cu zi.

Vom vorbi despre folosirea tehnicilor de respiraţie (pranayama), meditaţii, mantre (incantaţii şi afirmaţii), asane (mişcări şi posturi), mudre (gesturi), vizualizări şi bhande (contracţii musculare). Toate aceste tehnici sunt benefice pentru cultivarea trezirii energiei kundalini. Ele sunt de ajutor în timpul ascensiunii sale şi ne ajută să asimilăm lecţiile şi darurile aduse de activarea energiei kundalini.

Trebuie să ştim că există mii de cărţi, pagini de internet, cursuri şi profesori care ne pot ajuta să înţelegem mai bine totul despre energia kundalini. Este important totuşi să personalizăm practicile yoghine şi apoi să ne ţinem de ele. În ascensiunea sa, kundalini ne transformă. Pe măsură ce ne transformăm, acelaşi lucru se întâmplă cu relaţia noastră cu energia kundalini şi, în cele din urmă, cu Dumnezeu.

Pentru a trăi lumina propriei divinităţi trebuie să ne transformăm neîncetat calea spre divinitatea proprie. Acest capitol ne poate pune pe calea cea bună. El poate ajuta o persoană aflată la nivel intermediar să treacă la o practică avansată sau, pur şi simplu, poate ajuta la reducerea stresului personal.

Mai presus de toate, trebuie să găsim plăcere în realizarea acestor practici, căci kundalini este, la urma urmei, o energie menită să deschidă uşa spre bucurie.

De asemenea, e benefic să ştim că nu trebuie neapărat să folosim o disciplină orientală pentru a ne ocupa de energia kundalini.

Aceasta poate fi explorată şi prin alte mijloace terapeutice, de exemplu tai chi sau qi gong, sau cu ajutorul religiei –islamism, iudaism sau creştinism. Acestea invocă aceleaşi concepte de bază şi presupun practici similare (Capitolul 12 explorează în detaliu spiritualitatea energiei kundalini.)

Pranayama: respiraţia kundalini

Respirăm din clipa în care ne-am născut, dar cei mai mulţi dintre noi nu ne gândim prea mult la această activitate ori la importanţa ei – asta până în momentul în care se întâmplă să rămânem fără răsuflare.

Respiraţia este una dintre cele mai importante unelte în urcarea pe scara spre iluminare, iar practicile kundalini sunt întotdeauna însoţite de respiraţie conştientă. Pranayama e o respiraţie profundă, care permite activarea şi ridicarea energiei kundalini.

Cei mai mulţi yoghini sunt de acord că respiraţia este esenţială pentru o ridicare lipsită de neplăceri a energiei kundalini. Un tip deosebit de eficient de respiraţie este folosit în yoga kriya, o practică uşor de integrat în viaţa de zi cu zi.

În sanscrită, cuvântul kriya înseamnă „activitate, faptă sau efort". Cei mai mulţi practicanţi de yoga încorporează diferite kriya în viaţa de zi cu zi. Kriya yoga e un proces important în activarea energiei kundalini. Ea a fost adusă în atenţia publicului destul de recent.

Preferată de Paramahansa Yogananda, autor al lucrării *Autobiography of a Yogi* (*Autobiografia unui yoghin*), kriya yoga a atras atenţia occidentului asupra importanţei practicilor yoga în secolul XX. Bazată pe principii din karma yoga şi pe diferite alte forme de yoga tantrică sau kundalini, kriya yoga susţine că sufletul interior, sau ya, ar trebui să fie capabil să reglementeze toate acţiunile noastre, sau kri. Kri este şi o rădăcină a cuvântului karma. În timp ce karma, principiul cauzei şi efectului, se referă la acţiune, kri înseamnă „a face." Kriya yoga este, deci, unirea cu Infinitul, prin acţiuni specifice.[43]

Scopul îndeplinirii ritualurilor de kriya yoga este să devenim mai sensibili la sufletul interior. Miezul practicii kriya yoga este respiraţia conştientă – o respiraţie care nu ne umple doar trupul ci şi sufletul.

Devenind „umplut", sufletul nostru îşi poate impune autoritatea asupra minţii şi, în cele din urmă, se poate elibera de trup, atingând starea de samadhi, sau realizare a absolutului.[44]

Între timp, practicantul de yoga kriya duce un trai de slujire a celorlalţi, de dăruire de sine pentru a-i ajuta pe cei din jur.

Haideți să vedem cum chiar și un lucru simplu, ca respirația, ne poate transforma viața.

EXERCIȚIU

Respirația Kriya

Acest exercițiu este adaptat după un exercițiu de pe pagina de web *Calea Spirituală Yoga* a lui Furio Sclano, preot al Centrului kriya yoga de Conștientizare a Spiritualității.

- Stai pe un scaun fără brațe și inspiră timp de zece secunde.

Acum fă următoarele:

- Ține-ți respirația timp de zece secunde, apoi expiră folosind o expirație dublă, timp de zece secunde. (Expirația dublă înseamnă să expiri, să faci o pauză și apoi să expiri din nou. Sună cam ca un „hă hă")
- Repetă de cinci sau șase ori.
- Închide ochii și concentrează-te pe punctul dintre sprâncene.
- Conectează-te cu divinul (așa cum înțelegi tu divinul).
- Urmărește doar cum respiri. Nu încerca să-ți controlezi sau să-ți modifici respirația.
- În timp ce inspiri, repetă acest cuvânt în minte: hong.
- În timp ce expiri, repetă cuvântul so, în minte. În sanscrită, Hong-so înseamnă „Eu sunt el."
- Exersează inspirația/expirația hong-so timp de zece minute.
- Acum nu te mai concentra asupra respirației, ci concentrează-te iar pe punctul dintre sprâncene. Nu te mai gândi la nimic.
- Conștientizează lumina și doar lumina. Privește în această lumină și lasă-te în voia divinului.
- Pune capăt, treptat, sesiunii și reia-ți activitățile zilnice.[45]

Minunata meditație

Meditația e una dintre cele mai importante activități pe care le poți întreprinde pentru a manipula energia kundalini. După cum ne învață Harish Johari, expert în tantre și chakre, de una singură meditația nu

poate produce o activare a energiei kundalini şi, de aceea, poate fi folosită în siguranţă de cei care se tem să nu-şi activeze pe neaşteptate energia kundalini.[46]

Folosirea meditaţiei în procesele kundalini ne face imuni la un „atac kundalini." Există multe tipuri de meditaţii care folosesc posturi, bhande, tehnici de respiraţie, vizualizări, incantaţii, linişte şi chiar umblat şi vorbit. Oricare ar fi forma luată, meditaţia poate fi definită foarte simplu: meditaţia este o modalitate de trezire. Pentru mulţi dintre noi, nu e uşor să medităm. E dificil să realizăm concentrarea, cel mai important aspect al meditaţiei. De asemenea, e dificil să ne facem timp şi să găsim un loc liniştit. Aşa că nu încercaţi – faceţi-o! Conştientizaţi-vă pur şi simplu respiraţia în viaţa de zi cu zi. Acest lucru vă ajută să vă concentraţi şi vă creşte capacitatea de a fi una cu voi înşivă şi cu ceilalţi. Se pot adăuga şi alte procese ori tehnici, dar orice meditaţie începe cu respiraţia, care e un lucru pe care îl facem oricum tot timpul.

Respiră în orice moment. Respiră prin cuvintele pe care le rosteşti. Respiră într-un proiect ori în căuşul palmei ori în mirosul de pâine proaspăt coaptă. În multe religii se foloseşte acelaşi cuvânt pentru „respiraţie" şi „spirit". Orice respiraţie e o experienţă spirituală. Respiră.

Iată alte câteva sfaturi atât pentru meditatorul începător cât şi pentru cel avansat:

Nu complica lucrurile şi fă mereu acelaşi lucru: foloseşte aceleaşi procese în fiecare zi, la aceeaşi oră şi în acelaşi loc. Dacă foloseşti unelte, foloseşte-le pe aceleaşi, pe cât posibil. Ritualurile calmează mintea şi trupul.

Îndoaie-te şi întinde-te: trebuie să te simţi confortabil înainte de a începe meditaţia. Asanele ori posturile fizice din yoga au fost proiectate special pentru a ajuta corpul în meditaţie. Aşa că dacă practici yoga fizică, adoptă câteva posturi înainte de a lua poziţia de meditaţie.

Ocupă-ţi corpul: trăieşti în corpul tău. Respiră în deplinătatea sa şi vizitează-i toate colţurile.

Lasă-te în voia gândurilor: cea mai bună modalitate de a împiedica mintea să hoinărească este să-i permitem să facă acest lucru. Lasă mintea să se joace, înainte de a te opri din gândire.

Respiră: foloseşte orice tehnică de respiraţie sau respiră pur şi simpu. Dacă mintea uită că e în vacanţă, concentrează-te pe respiraţie.

Meditaţia bazată pe chakre

O modalitate folositoare de meditaţie este abordarea bazată pe chakre. Aceasta ne permite:

Impulsionarea chakrelor esenţiale: cu toţii avem chakre care servesc scopuri mai importante pentru noi decât altele. De exemplu, pentru un cântăreţ de operă, chakra a cincea e mai puternică decât altele. Un jucător de fotbal foloseşte mai mult chakra întâi. Există tipuri de meditaţie pentru întărirea fiecărei chakre în parte. Prin selectarea stilului de meditaţie care sprijină chakra cea mai activă în viaţa noastră, ne întărim calităţile cele mai bune.

Vindecarea unui blocaj: energia noastră kundalini rămâne captivă în chakrele blocate. Prin meditaţie putem vindeca problemele care cauzează blocajul, permiţând energiei kundalini să-şi continue ascensiunea. (Vezi exerciţiul „Uşurarea simptomelor din chakre, provocate de kundalini" din secţiunea de meditaţie a acestui capitol.)

Dezvoltarea unei chakre nedezvoltate: când ne concentrăm pe o chakră mai slabă trezim calităţile latente stocate în acea chakră şi descoperim o cale nouă de abordare a lumii şi a energiei kundalini.

Pe scurt, abordarea bazată pe chakre ne ajută să ne dezvoltăm talentele, îmblânzeşte efectele energiei kundalini, elimină blocajele, ne scapă de îngrijorări, ne întăreşte slăbiciunile, ne ajută să ne calmăm şi să ne rezolvăm problemele.

Meditația bazată pe chakre nu e diferită de celelalte meditații. Începe și se termină cu respirația și include relaxarea minții. Totuși, prin concentrarea pe o chakră anume suplimentăm procesul prin activitățile bazate pe chakre despre care am vorbit în capitolul doi.

De exemplu, ne putem așeza palmele pe partea corpului asociată cu o anume chakră. Putem purta, ne putem înconjura sau putem vizualiza culoarea chakrei respective. Ne putem concentra asupra atributelor sau temei chakrei respective (vezi capitolul doi).

Putem intona silaba din centrul chakrei; ne putem concentra asupra unui număr, simbol sau imagine asociată cu chakra. Sau putem ține în mână o piatră prețioasă asociată cu chakra (vezi tabelul următor pentru câteva exemple).

	Chakra 1	Chakra 2	Chakra 3	Chakra 4	Chakra 5	Chakra 6	Chakra 7
Silaba centrală	LAM (pronunţată „lam")	VAM (pronunţată „vam")	RAM (pronunţată „ram")	YAM (pronunţată „iam")	HAM (pronunţată „ham")	AUM/OM (pronunţată cu O lung)	Niciuna
Însemnătate	Înnoire	Asociere	Creaţie	Echilibru	Direcţie	Alegeri	Lumină spirituală
Reprezentare	Şarpe, transformare	Peşte, curgere	Pasăre, libertate	Mamifere, conexiune	Corpuri cereşti, călăuzire	Înger, relaţie cer-pământ	Curcubeu, reflecţie divină
Pietre semipreţioase	Rubin, granat, heliotrop	Adular, carneol	Cuarţ galben, feldspat	Cuarţ roz, smarald	Topaz albastru, turcoaz	Fluorină mov, ametist	Diamant, cuarţ transparent

Iată câteva abordări meditative care se potrivesc diferitelor chakre. Aceste sfaturi folosesc sistemul meu cu douăsprezece chakre.

Chakra întâi: foarte fizică, această chakră răspunde la posturi, mudre şi meditaţiile făcute în mişcare, cum ar fi în timp ce umblăm ori alergăm, sau stând în picioare. Asigură-te că picioarele îţi ating podeaua. Posturile pot fi de natură aerobică. Dacă aceasta e una din chakrele tale cele mai puternice, încearcă să devii tot mai bun la această meditaţie.

Chakra a doua: meditează lângă apă. Dacă foloseşti asane, foloseşte-le pe cele care pun accent pe graţie şi fluiditate. Foloseşte vizualizări ce implică toate cele cinci simţuri. Acordă atenţie îmbrăcăminţii pe care o porţi, căci chakra aceasta se bazează pe senzualitate. În timp ce meditezi, acordă atenţie senzaţiilor încercate de corpul tău.

Chakra a treia: această chakră se ocupă de organizare, detalii şi gândire. Încearcă meditaţii bine structurate, bazate pe respiraţie, şi care cresc în dificultate de-a lungul timpului. Asanele ar trebui practicate în serie. Foloseşte afirmaţii şi meditaţii care limpezesc gândurile, căci persoanele la care predomină chakra a treia au tendinţa de a se îngrijora. Meditează în acelaşi moment şi în acelaşi loc în fiecare zi.

Chakra a patra: această chakră se ocupă de dragoste, vindecare şi relaţii. Meditează ţinând în mână imaginea persoanei iubite sau a divinităţii, sau cu un partener care să te ghideze sau să stea lângă tine. Realizaţi posturi sau incantaţii ca şi cuplu. Imaginează-ţi raze de lumină care te unesc cu persoanele iubite.

Chakra a cincea: tehnicile meditative ideale sunt incantaţiile, mantrele, ascultarea muzicii şi comunicarea cu ghizii spirituali şi cu divinitatea prin rugăciune. Chiar şi citirea de poezii sau de texte inspiraţionale pot reprezenta o meditaţie pentru această chakră.

Chakra a şasea: foloseşte vizualizări şi meditaţia ghidată; alege-ţi un cadru plăcut din punct de vedere vizual. Foloseşte cu-

lori care reflectă meditația. Poți folosi și yantre, simboluri și modele care au un înțeles. Există yantre cu scopuri precise, folosite de yoghini; multe dintre ele se pot găsi pe internet. Îți poți realiza însă propriile yantre, sau imagini.

Chakra a șaptea: concentrează-te pe lumina albă. Unii oameni postesc înainte de o meditație profundă asupra celei de-a șaptea chakre. Dezvoltarea acestei chakre nu trebuie grăbită sau forțată. Aceasta este ultima chakră corporală, sălașul energiei divine masculine. Aici energia kundalini feminină se amestecă cu lumina divină a masculinului – iar acest proces poate lua timp. Dacă trecem prea rapid prin el, putem rata din plăcerile sale dar, mai ales, putem sări peste anumite procese importante de integrare, devenind prea aerieni.

Chakra a opta: scopul acestei chakre este neutralitatea și conștientizarea nevoii de a ajuta pe alții. Meditația poate implica folosirea viziunilor îndepărtate, călătoria astrală, regresia și eticheta șamanică. Karma yoga poate fi de ajutor.

Chakra a noua: această chakră e orientată spre ajutorarea altora, promovarea armoniei globale și a iubirii dintre toate făpturile. În meditație, concentrează-te asupra principiilor superioare și a ființelor care au realizat fapte mărețe în această lume.

Chakra a zecea: folosește sunete și vizualizări din natură. Meditează într-un cadru cât mai natural posibil, în șezut sau în picioare, cât mai aproape de pământ. Ia în considerare posibilitatea meditațiilor în timpul plimbărilor prin natură, concentrându-te asupra unor elemente naturale. Ancorează-te în pământ, imaginându-ți că ești un copac cu rădăcini adânci și ramuri care se ridică spre cer.

Chakra a unsprezecea: înainte de meditație stabilește-ți scopuri și ia în considerare posibilitatea de a folosi meditația pentru conștientizarea forțelor naturale din tine și din jurul tău. Devino una cu călăuza care te învață cum să folosești aceste forțe în mod etic. Intră în rezonanță cu forțele naturale aflate în mișcare, cum ar

fi vântul, valurile mării şi nisipul spălat de apă, pentru a invita schimbarea în interior şi a aduce noi mesaje.

Chakra a douăsprezecea: goleşte-te complet de orice ţinte ori scopuri ale meditaţiei. Deschide-te doar misterului şi magiei de moment a divinului. Caută-te în divinitate, iar divinitatea te va găsi.

Eşti pregătit să îţi schiţezi propria meditaţie? În primul rând, pregăteşte-te pentru meditaţie luând în considerare următoarele detalii:

- Alege-ţi locul pentru meditaţie în funcţie de chakra cu care vrei cel mai mult să te conectezi.
- Alege-ţi o poziţie – de exemplu, aşezat, în picioare, în mers, în alergare, într-o anumită postură.
- Hotărăşte-te dacă vei folosi un partener sau nu.
- Alege-ţi instrumente, cum ar fi pietre semipreţioase.
- Hotărăşte-te cu ce te vei îmbrăca.
- Dacă vrei, alege puncte de concentrare, cum ar fi un loc anume din corp, un simbol, număr, sunet sau temă.

Când eşti gata de meditaţie fă următoarele:

Într-o poziţie confortabilă, respiră adânc, ţinând în mână unealta pe care ai ales-o pentru a-ţi concentra energia. Pe măsură ce te relaxezi, începe să te concentrezi pe chakra dorită. Spiritul răsuflării tale deschide treptat acest centru energetic la toate nivelurile, iar tu intri în rezonanţă cu el, bucurându-te de miliardele de sunete, forme, culori şi daruri pe care le conţine. Uiţi complet de orice scop, în afară de acela de a fi tu însuţi în acest loc special.

După o vreme, observi că această chakră străluceşte şi luminează. Prin ea, divinitatea îţi transmite un mesaj. Accepţi, plin de dragoste, această nouă cunoaştere, permiţându-i să-ţi ilumineze întreaga fiinţă. Când te simţi complet, mută-ţi atenţia de la chakră la inimă şi respiră adânc până devii gata să te alături din nou lumii conştiente. Kundalini, la orice nivel ar fi plutit până atunci, se sta-

bilește la un nivel care e sigur și confortabil pentru existența ta zilnică. Te trezești la sinele de zi cu zi.

EXERCIȚIU

Ușurarea simptomelor din chakre, provocate de kundalini

Aceasta e o meditație simplă care ne ajută să scăpăm de blocajele energetice dintr-o chakră afectată de activarea energiei kundalini.

1. Respiră profund, din abdomen.
2. Cere divinității să te însoțească și să te ghideze prin acest exercițiu.
3. Invită pământul să te sprijine și să te vindece în acest proces.
4. Acum concentrează-te pe simptomul care produce dezechilibrul.
5. Urmărește această energie până la chakra de origine.
6. Treptat, îndreaptă-te spre inelul exterior al acelei chakre. Respiră adânc în el și lasă-te în voia unei imagini, amintiri, senzații, sentiment ori sunet, sau a unui alt comunicat intuitiv care explică originea acestui blocaj.
7. După ce ți se pare că ai înțeles care este problema, roagă divinitatea să te ghideze spre inelul interior al acestei chakre.
8. Din acest loc, cere să înțelegi motivul pentru care ai experimentat trauma sau ideile greșite stocate în inelul exterior al chakrei. Apoi cere să primești darul pe care îl poate oferi această experiență.
9. Iartă-te pe tine însuți și pe ceilalți pentru încercările care te-au învățat această lecție și cere divinității să te scape de simptomele care te supără.
10. Acceptă darul, respiră de câteva ori și apoi revino la starea ta normală de conștiință.

Vizualizări ghidate

Vizualizarea ghidată este o meditaţie ce foloseşte imaginaţia pentru a produce schimbări în psihic. Ea este importantă mai ales în tradiţia tantrică şi în cea vedantică. Spre deosebire de calea clasică vedică, ce pune accentul pe eliberarea sufletului de preocupările trupeşti, aceste două căi pun accentul pe integrarea trupului în suflet. Experienţele senzuale sunt, astfel, considerate poduri între fizic şi spiritual. Vizualizarea ghidată este o uneală de folosire a simţurilor – folosind imaginile generate pentru a produce schimbări ale psihicului. Cheia vizualizării este să devenim parte din imagine, folosindu-ne toate simţurile. Astfel creăm şi ne bucurăm de o experienţă completă. Făcând acest lucru, deblocăm calea pentru energia kundalini.

Vizualizările ne mai pot ajuta să ne verificăm opţiunile, să rezolvăm probleme, să primim mesaje, să fim deschişi revelaţiilor, să înţelegem mai bine o persoană ori o situaţie, să facem vindecări şi chiar să vedem frânturi din viitor. Cele mai multe persoane realizează vizualizările folosind chakra a şasea, centrul energetic care conţine darul clarviziunii. Când învăţ oamenii exerciţiul vizualizării îi învăţ să-şi deschidă acest centru energetic, dar eu pun accentul şi pe chakra a şaptea. Situată în glanda pineală, chakra a şaptea adună informaţii diferite faţă de cele din chakra a şasea, pe care le împărtăşeşte într-un mod neobişnuit.

Iată procesele de vizualizare din chakrele a şasea şi a şaptea:

Chakra a şasea: bazată pe glanda pituitară, această chakră este cel mai cunoscut centru al vizualizărilor. Centru al clarviziunii, glanda pituitară e formată din două secţiuni, frontală şi posterioară. Fiecare din acestea are un rol diferit. Glanda pituitară inferioară colectează informaţii din inconştientul nostru şi de la divinitate. Această informaţie ajunge în partea din spate a chakrei a şasea, unde este evaluată şi interpretată în funcţie de imaginea noastră de sine. Dacă ne placem pe noi înşine, vom percepe nu număr maxim de posibile opţiuni. Dacă nu ne placem, voinţa noastră inconştientă va elimina automat cele mai bune opţiuni şi le va păstra

pe cele mai pline de dificultăți. Alegem opțiunea preferată și proiectăm această decizie prin partea frontală a glandei pituitare. Energia proiectată ne va modela apoi realitatea.

Glanda pituitară ne oferă aceste informații traducându-le în imagini, culori, forme, fragmente ca de film sau imagini fotografice – toate elemente vizuale. Dacă vizualizările tale sunt colorate și fotografice, îți folosești chakra a șasea.

Chakra a șaptea: știai că poți primi imagini prin glanda pineală? Spre deosebire de viziunile colorate din chakra a șasea, imaginile din chakra a șaptea sunt în alb-negru. Acest lucru se datorează faptului că glanda pineală reflectă nivelele conștiinței și purității noastre de spirit.

Privim prin glanda pineală pentru a evalua integritatea, adevărul și onestitatea. Albul semnifică puritate și un nivel ridicat al adevărului spiritual. Negrul poate semnifica opusul – adică lipsa de onestitate și minciuna, dar poate indica și un stadiu scăzut de dezvoltare, ori o stare de negare. Albul nu înseamnă întotdeauna ceva bun, iar negrul nu înseamnă întotdeauna ceva rău. Cele două extreme indică pur și simplu o aderență la divin, ori, dimpotrivă, rezistențe la o voință inferioară. Nuanțele de gri ilustrează stadiile dintre cele două extreme.

Să ne imaginăm că evaluăm un posibil loc de muncă. Un alb strălucitor ar confirma faptul că acel loc de muncă va fi benefic destinului meu spiritual. Nu înseamnă că locul de muncă îmi va plăcea, ba nici măcar că voi primi acest loc de muncă. Nu înseamnă decât că mi se potrivește la cel mai înalt nivel.

Dacă îl vizualizez în negru, acest loc de muncă nu îmi va hrăni adevăratul eu, sau mai are alte aspecte ascunse. O nuanță de gri ar sugera că acest loc de muncă mi se potrivește doar într-o anumită măsură.

Este bine să folosim atât glanda pituitară cât și glanda pineală atunci când folosim meditațiile ghidate ori vizualizările. Astfel vom obține o

imagine în culori, tridimensională, dar şi o analiză spirituală. Meditaţia care urmează ne poate ajuta să accesăm puterile ambelor chakre.

Exerciţiu

Calea din glanda pituitară şi din cea pineală: vizualizarea adevărului

Vizualizarea prin chakra a şasea e similară cu privitul printr-o prismă. Lumea e plină de toate culorile curcubeului, care formează mesaje literale sau metafizice. Vizualizarea prin chakra a şaptea înseamnă evaluarea imaginilor pentru a vedea cât din divin este prezent într-o situaţie anume. Folosind ambele chakre, putem percepe adevărul.

Alege un subiect şi pune o întrebare referitoare la acest subiect. Apoi cufundă-te într-o stare meditativă de relaxare. Simte cum pământul te sprijină, iar cerul te luminează. Conştientizează faptul că eşti în siguranţă şi primeşti sprijin. Îndreapă-ţi atenţia spre spaţiul de deasupra nasului. Respiră în acest loc, relaxându-ţi corpul.

Concentrează-ţi cunoştinţele în spaţiul sacru din mijlocul glandei pituitare, care se află în spatele rădăcinii nasului, între sprâncene, în centrul creierului. Această zonă luminează cu o lumină mov, în care te scalzi cu totul.

Grijile tale încep să dispară; nu mai poţi nici măcar să ţi le aminteşti. Îţi aminteşti doar întrebarea pe care vrei să o pui sinelui tău superior şi divinului. Lumina frumoasă din jurul tău începe să se modifice. Apar noi culori şi miliarde de forme, geometrice şi metafizice. Acestea se transformă dând naştere unei lumi cu totul noi, în centrul căreia te afli chiar tu. În stânga ta se află o uşă iluminată puternic. Aceasta e uşa spre glanda ta pineală. Deschizi această uşă şi eşti scăldat într-o lumină albă, strălucitoare. Ţi-e cald şi ţi-e rece în acelaşi timp. Eşti plin de iubire şi de obiectivitate în acelaşi timp. Din nou, concentrează-te asupra întrebării. Culorile şi lumina din jurul tău se amestecă din nou, creând, de data aceasta, un set de imagini, sau o imagine, în alb şi negru. Această vizualizare îţi oferă răspunsul de care ai nevoie. Ea pare să aibă o viaţă de sine stătătoare. Dacă ai nevoie de o interpretare, cere divinului să îţi mai trimită imagini. Cere capacitatea de a înţelege, până te simţi com-

plet. Acum concentrează-te asupra inimii şi respiră adânc. Imaginile din mintea ta se estompează, dar rămâi cu un sentiment de pace şi de seninătate. Ştii răspunsul la întrebarea ta. Respiră, revino la realitatea de zi cu zi, deschide ochii atunci când eşti pregătit şi reia-ţi locul în realitatea din jurul tău.

Melodia unei mantre

Mantrele sunt incantaţii sau afirmaţii folosite adesea în timpul meditaţiilor, pentru a ajuta eul să se deschidă energiei sacre. Numite adesea „simboluri sonore", ele invocă forţele spirituale şi pot fi reprezentate şi în formă vizuală.

Aproape toate religiile folosesc mantre. Orice proces care implică un ritual de închinare este o mantră; poate fi un imn religios sau o incantaţie, un fragment dintr-un text sacru, o poezie, o rugăciune, un cântec sau chiar o incantaţie magică. Poate fi numele unui zeu sau unul din numele lui Dumnezeu. Mantrele ne ajută să ne unim cu divinul şi să-i îmbrăţişăm caracteristicile.

Poţi chiar să îţi transformi numele într-o mantră. Poţi lua o afirmaţie pozitivă şi, prin concentrare, o poţi transforma într-o mantră. Unii oameni folosesc imagini ce reprezintă ideea din spatele unei mantre şi se concentrează asupra lor.

Orice lucru ce dă naştere unei atitudini de închinare – comportamente, idei, sentimente ori afirmaţii – poate deveni o mantră. Noi ne vom concentra pe mantrele verbale, căci eficienţa energetică a unei mantre are legătură cu cele optzeci şi patru de puncte meridiane de pe limbă şi din gură. Meridianele sunt canale energetice care trec prin corp şi dispersează energia chi (sau qi), la fel cum canalele nadi transportă energia prana. (Unii sunt de părere că aceste două canale sunt unul şi acelaşi lucru.)

Toate meridianele majore sunt reprezentate pe limbă sub formă de puncte energetice care fac legătura cu canalele din corp. Diferitele sunete acţionează ca şi coduri diferite care ne deblochează centrii spirituali superiori.[47]

Scrierile yoghine folosesc adesea sunete simple, cum ar fi Aum sau Om, So, Ah şi Hum. Aceste sunete sanscrite pot părea simple, dar puterea lor este incredibilă. În sanscrită, fiecare literă conţine un înţeles, la fel cum o fac şi combinaţiile de litere. Prin urmare, chiar şi cel mai scurt cuvânt este plin de o energie sacră ce poate invoca o mare forţă spirituală. De exemplu, incantarea silabelor de mijloc ale chakrelor, menţionate mai devreme în acest capitol, pot atrage energia kundalini spre chakra respectivă sau pot ajuta la vindecarea problemelor care împiedică fluxul energiei kundalini.

Din experienţa mea, incantarea a două din aceste silabe de mijloc deschide un pasaj între chakre, făurind o alianţă care duce la împlinirea unei dorinţe. De exemplu, putem uni chakra întâi, care se ocupă de securitate şi de bani, cu chakra inimii, care se ocupă de vindecare şi de dragoste, prin incantarea silabelor de mijloc ale celor două chakre: Lam şi Yam. Această combinaţie puternică poate atrage un loc de muncă pe placul inimii, dar care ne poate asigura şi traiul.

Nu e nevoie să avem o voce „bună" pentru a intona o mantră. Vocea noastră e unică, la fel cum sunt şi efectele mantrei.

Eu am pus la punct două exerciţii simple care folosesc mantrele pentru vindecare şi bunăstare.

Primul exerciţiu foloseşte cuvântul Aum, despre care se spune că ar încorpora întreaga energie necesară ridicării energiei kundalini.

Aum (sau Om) reprezintă materialul şi aspectele materiale ale absolutului. Acest cuvânt ne poate deschide fizic şi spiritual.[48] Este, probabil, sunetul cel mai des folosit în meditaţii, rugăciuni şi cântece.

Al doilea exerciţiu apelează la imaginaţia noastră. Ne vom crea propria mantră, pentru a accelera, calma, uşura, îmblânzi, iubi, motiva sau accepta propriul proces kundalini. Aceasta va fi mantra noastră kundalini personală, de folosit oricând şi oricum dorim noi.

EXERCIȚIU

Mantra Aum sau Om

Aum sau Om este cel mai sacru simbol din hinduism, reprezentându-l pe Brahman, sau absolutul. Acest exercițiu ne va ajuta să ne deschidem mesajului său plin de putere.

Timp de câteva momente, concentrează-te în cap asupra sunetului Aum. Savurează sentimentul, textura și forma acestei intonații. Acum adu-ți sunetul Aum în inimă și simte-i vibrația dulce. După ce-ți simți inima plină, adu-ți sunetul Aum în centrul fiecărei chakre, pe rând, continuând să te bucuri de el în liniște. În cele din urmă, lasă sunetul Aum să-ți reverbereze în tot trupul tău până te va înconjura și te vei simți învăluit de el, ca un fluture în gogoașa sa. Când ești pregătit, rostește cuvântul Aum cum vrei tu – repede sau încet, jos sau înalt. Găsește-ți viteza și tonul potrivite și rostește acest cuvânt din toată inima ta și apoi din tot trupul. Devino Aum. Continuă să repeți acest cuvânt până te simți complet.

Respiră profund și revino încet la realitatea de zi cu zi.

Aum sau Om afirmă aspectele cunoscute și necunoscute ale lui Dumnezeu. Puteți folosi acest sunet oricând doriți în timpul zilei, pentru a dobândi un sentiment de pace, calm, și împlinire.

Realizarea propriei mantre

Mulți oameni sunt de părere că mantra cea mai eficientă este mantra personalizată. Poți crea mantre din orice motiv. Îți poți face o mantră generală, una cu un scop anume sau una care să îți exprime adevărata esență.

Dacă este bine făcută, o mantră funcționează ca un program de calculator și are efectul dorit. În continuare voi prezenta o modalitate de creare a propriei mantre pentru a vă ajuta în procesul kundalini. Acest model se poate folosi pentru a crea orice altă mantră.

Adună-te și respiră profund. Respirația ta aduce o stare de pace și de calm. În timp ce mintea îți plutește liberă, concentrează-te pe ideea de kundalini. Simte pur și simplu, fără să interpretezi, tot ce-ți vine în minte referitor la kundalini; simte, miroase, auzi, vezi, recunoaște, gustă și unește-te cu energia kundalini din tine.

Lasă energia kundalini să fie acolo unde este. Simte unde se află în corpul și în sistemul tău energetic. Las-o să fie acolo. Acum, invit-o să-și împărtășească sunetul personal cu tine.

Sunetul Aum sau Om exprimă aspectele de recunoscut și de nerecunoscut ale lui Dumnezeu. Poți folosi acest sunet oricând vrei, în timpul zilei, pentru a căpăta un sentiment de pace, calm și împlinire.

Acest sunet exprimă felul în care energia kundalini este în acest moment, dar și felul în care va fi. Poți auzi acest sunet dar poți să amesteci și imagini, culori, forme și texturi. Când ești pregătit, invită sunetul și calitățile care îl însoțesc în piept și apoi în sus, spre gâtlej. Începe să rostești această mantră cu voce tare.

Folosește acest cântec kundalini cât dorești. Întipărește-ți-l în memorie și întoarce-te la el ori de câte ori dorești.

Asane:

Mişcări spre bucurie

Asanele sunt un punct central al practicii yoga datorită beneficiilor lor fizice, mentale, emoţionale şi spirituale. La nivel fizic, mişcările, diferitele posturi şi pozele sunt excelente pentru sănătate.

Există şaizeci şi şase de poze de bază în sistemele clasice, cum ar fi yoga hatha. Cele mai multe dintre ele sunt mişcări de încălzire şi de tonifiere. Aceste tipuri de posturi funcţionează prin restricţionarea iniţială a unei porţiuni a corpului. Apoi, prin relaxarea posturii, acea parte a corpului este oxigenată. Acest proces întăreşte corpul, ne îmbunătăţeşte rezistenţa fizică, ne ajută să pierdem din greutate şi reglează tensiunea arterială. Se ştie foarte bine că yoga reduce stresul şi îmbunătăţeşte flexibilitatea corpului.

Anumite tipuri de yoga, cum ar fi yoga Iyengar, merg şi mai departe şi servesc ca exerciţii de aerobic. Alte tipuri, cum ar fi yoga Bikram, adaugă şi o componentă de purificare: yoga Bikram se practică în camere încălzite.

Acest lucru, împreună cu asanele, încurajează eliminarea toxinelor prin transpiraţie. Toate tehnicile yoghine ne ajută să exprimăm sentimentele ascunse în corpul nostru, iar principiile filosofice yoghine promovează sănătatea mentală şi acţiunile în concordanţă cu valorile noastre. Metoda clasică yoga se bazează pe calea cu opt braţe, creată de Patanjali în anul 200 d.C., şi care, la rândul ei, îşi are originea în Sutrele yoga. După Patanjali, asanele reprezintă prima cărare a căii cu opt cărări. Ele ne invită să ne descoperim propriile limite.

Chiar dacă putem să ne aplecăm doar spre dreapta, şi nu şi spre stânga, trebuie să ne recunoaştem nivelul actual şi, dacă e posibil, să avansăm. Totuşi unii oameni nu încep să practice yoga din cauza limitărilor fizice personale. Mulţi oameni roşeau când îi întrebam de ce nu vor să facă yoga. Unii cred că yoga e o modă superficială, iar alţii cred că se vor face de râs. O femeie a arătat pur şi simplu spre stomac şi a spus: „Îmi stă în cale."

Când am mers pentru prima dată la un curs de yoga, eram însărcinată în luna a cincea. Pe măsură ce sarcina a avansat, am ajuns la un punct în care abia îmi puteam întinde braţele şi picioarele. Mă împiedicam chiar făcând un lucru atât de simplu. Şi totuşi, adoram să merg la yoga măcar pentru cele câteva minute de linişte pe care mi le oferea.

Nu vă lăsaţi intimidaţi de mişcările yoghine avansate. Poate că deja le folosiţi sau poate că nu veţi folosi niciodată unele mai complicate decât statul în picioare şi respiraţia.

Sutrele yoga susţin că orice poziţie care este stabilă şi confortabilă e o poziţie de yoga. Scopul unei poziţii anume este să încurajeze concentrarea, disciplina şi meditaţia, ori legătura cu energia kundalini şi cu divinul. Cu alte cuvinte, asanele ajută la îndeplinirea multora din cerinţele căii cu opt cărări a lui Patanjali.[49]

Pentru a avea parte de toate beneficiile pe care le pot oferi asanele, e bine să le învăţăm, mai cu seamă pe cele complexe, sub supravegherea unui profesor.

Ce ne pot ele oferi?

Asanele sunt exerciţii fizice foarte bune, care ajută la îmbunătăţirea sănătăţii şi la întărirea sistemului nervos.

Asanele devoţionale ne unesc trupul, mintea şi sufletul. Folosirea respiraţiei, vizualizărilor sau a altor exerciţii spirituale, în cadrul asanelor, ne ajută să ne conectăm cu divinitatea şi cu propria intuiţie.

Învăţând cu ajutorul unui profesor ne asigurăm că vom beneficia de cele mai bune rezultate fiind, în acelaşi timp, în siguranţă mereu.

Dar, ca să vă puteţi face o idee despre asanele yoghine şi despre beneficiile lor, vă prezint în continuare două exerciţii. Primul explică o poză yoghină de bază, una care merită folosită oricând. Al doilea exerciţiu prezintă o abordare care se concentrează pe posturile bazate pe chakre.

După cum am discutat mai devreme în acest capitol, în legătură cu meditaţia bazată pe chakre, orice practici kundalini se pot concentra pe o chakră anume.

După cum vom vedea în continuare, diferite asane sunt de ajutor pentru diferite chakre.

Exercițiu

Poza ori postura yoghină de bază

Postura muntelui, cum este ea cunoscută în yoga hatha, este cea mai simplă postură și ar trebui să putem să o adoptăm fără probleme înainte de a trece la alte posturi.

Această postură, realizată în picioare, ajută la întărirea picioarelor, la îmbunătățirea echilibrului și la îndreptarea șoldurilor și a coloanei vertebrale.

Pentru a exersa această postură stai în picioare, cu tălpile lipite, cu brațele pe lângă corp și cu palmele spre coapse. Relaxează-ți umerii și suge-ți stomacul. Împinge pieptul în afară. Imaginează-ți că ai un inel lipit de coroană, cu o sfoară legată de el. Cineva de deasupra ta trage de acea sfoară: șira spinării și gâtul ți se îndreaptă și se întind în sus. Respirând regulat pe nas, menține această postură cel puțin treizeci de secunde.[50]

Exercițiu

Yoga bazată pe chakre

Kundalini are nevoie de acces liber prin canalele nadi și prin chakre pentru a ajunge la locul sacru din chakra a șaptea. Un exercițiu yoghin bazat pe chakre folosește mai multe posturi yoghine pentru a curăța, întări și sprijini fiecare din cele șapte chakre corporale. În continuare vă prezint un set de recomandări pentru realizarea unui exercițiu yoghin bazat pe chakre.[51]

Nu voi oferi decât câteva sfaturi generale, ca să vă puteți face o idee despre posibilitățile care există; dacă doriți, puteți căuta singuri posturi yoghine specifice.

Yoga pentru prima chakră: în yoga hatha prima chakră este sprijinită prin asanele care ne întăresc, realizate în picioare, și prin cele care deschid pelvisul. Un exemplu de astfel de asană este postura „podului", care ne întărește și ne face mai puternici.

Yoga pentru chakra a doua: asana „cobrei" ajută la stimularea celei de-a doua chakre, pentru bunăstarea emoţională. Pentru chakra a doua folosiţi posturi care pun în mişcare fluidele sinoviale ale articulaţiilor şi întind ţesuturile conectoare. Acestea încurajează flexibilitatea şi curăţă fluidele corporale.

Yoga pentru chakra a treia: postura „arcului" ne ajută să ne ocupăm locul în lume. Asanele care ne amplifică şi ne tonifiază energia centrală încălzesc corpul şi stimulează mintea.

Yoga pentru chakra a patra: postura „cămilei" face posibilă dragostea adevărată. Locaşul dragostei, chakra a patra răspunde exerciţiilor care energizează inima şi plămânii, trezindu-ne puterile vindecătoare şi sentimentele de comuniune cu cei din jur.

Yoga pentru chakra a cincea: postura „peştelui" ne ajută să absorbim şi să comunicăm înţelepciune. Incantaţiile sunt modalitatea ideală de a deschide această chakră, centrul comunicaţiilor, pentru a ne putea exprima mai bine.

Yoga pentru chakra a şasea: postura aşezată „yoga mudra" ne măreşte încrederea în calea aleasă în viaţă. Chakra a şasea, prin care ne accesăm vederea interioară, este centrul imaginii noastre de sine.

Postura aşezată yoga mudra ne ajută să scăpăm de părerile greşite şi să ne percepem eul adevărat şi minunat. Posturile în echilibru aduc echilibru eului nostru total, restaurând integritatea hormonală, mentală şi emoţională.

Yoga pentru chakra a şaptea: meditaţia, mai ales după o şedinţă de exerciţii fizice yoghine, ne conectează cu divinitatea. [52] Aici, în Sfântul Graal al divinităţii, ne amestecăm energia kundalini feminină cu echivalentul său masculin, unificând aceste două aspecte, al eului personal şi al totalităţii cu divinul.

Mudrele

Cu mii de ani în urmă, înțelepții yogi au determinat care zone ale mâinilor reprezintă diferite părți ale creierului sau ale corpului. Aceste zone reflectă și emoțiile și comportamentele umane. Mudra este o poziție a mâinii care deschide energia în zona corespunzătoare, trimițând un mesaj clar spre acea parte a sistemului energetic.

Yoga kundalini folosește adesea mudrele pentru a ne debloca chakrele și canalele nadi, ceea ce ușurează drumul energiei kundalini. În continuare voi prezenta câteva mudre populare.

EXERCIȚIU

Mudra rugăciunii

Această mudră neutralizează sau unește partea dreaptă, masculină, a corpului cu partea stângă, feminină. Poate fi folosită pentru invocații, închinare și concentrare.

Pentru a realiza această mudră, uniți-vă palmele în poziția clasică de rugăciune, la mijlocul pieptului (la nivelul inimii). Lipiți palmele și atingeți-vă mijlocul sternului cu articulațiile degetului mare.

EXERCIȚIU

Mudra Gian

Această mudră are scopul de a crește înțelepciunea și cunoașterea și este folosită în timpul celor mai multe posturi meditative.

Există două forme: activă și pasivă. Prima este receptivă și ne calmează; a doua proiectează energii.

Pasivă: atinge-ți vârful degetului mare de vârful degetului arătător.

Activă: îndoaie-ți degetul arătător sub degetul mare, astfel încât unghia sa să atingă articulația degetului mare.[53]

Bhanda (Contracţii musculare)

Bhanda sunt combinaţii de contracţii musculare care modifică presiunea pe nervi, fluxul fluidului spinal şi circulaţia sângelui, direcţionând prana spre canalele energetice principale. Ele ajută la deznodarea nodurilor granthi şi la eliminarea blocajelor din chakre, deschizând drumul pentru energia kundalini şi ajutând la vindecarea bolilor.

În yoga kundalini există trei bhanda principale, care se concentrează asupra gâtului, diafragmei şi perineului. Acestea au legătură cu chakrele asociate cu cele trei noduri granthi.

În continuare voi descrie, pe scurt, aceste bhanda. Pentru a le activa ar trebui să stai pe călcâie, pe podea, cu genunchii depărtaţi şi îndreptaţi în direcţii diferite. Ţine-ţi spatele drept şi braţele pe lângă corp. Dacă această poziţie nu e confortabilă, stai pe un scaun cu spetează, cu braţele atârnate pe lângă corp. (Contracţia diafragmei se poate face şi în picioare, cu tălpile în dreptul umerilor. Apleacă-te puţin în faţă şi pune-ţi palmele pe genunchi, ţinând spatele drept.) Contracţiile musculare ar trebui realizate pe stomacul gol. Începătorii pot repeta contracţiile musculare de până la douăzeci de ori, cu o pauză de un minut între ele. Totuşi, ascultă-ţi corpul şi fă doar atâtea contracţii cât simţi că nu te deranjează. Dacă ai întrebări, cere instrucţiuni sau caută imagini pe internet.

Bhanda rădăcinii: (în sanscrită mul bandh) uneşte prana şi apana (respiraţia ascendentă şi cea descendentă), cheia activării energiei kundalini, amestecând aceste două energii la nivelul ombilicului. Indicaţii: expiră apoi contractă muşchii anusului, trăgându-i spre interior şi în sus. Adaugă o contracţie similară cu cea simţită în timpul orgasmului. Acum trage-ţi partea inferioară a abdomenului spre coloana vertebrală, ceea ce îţi trage buricul spre interior, iar rectul şi organele genitale în sus. Aceste contracţii se fac, de obicei, la sfârşitul unei expiraţii adânci. Muşchii se relaxează în inspiraţia care urmează.

În timpul inspiraţiei, simte cum energia îţi urcă prin şira spinării. Termină de inhalat concentrându-te asupra chakrei a şasea sau a şaptea.

Contracţia muşchilor diafragmei: (în sanscrită uddiyana bandh) deschide-ţi inima şi invită prana prin sushumna în gât, stimulând hipotalamusul, glanda pituitară şi cea adrenală. Se spune că această bhanda ajută la menţinerea tinereţii.

Indicaţii: în timp ce expiri trage-ţi spre spate muşchii abdomenului, spre şira spinării, şi ridică-ţi diafragma în torace. Această bhanda se poate practica fără riscuri doar în timpul expiraţiei.

Contracţia muşchilor gâtului: (în sanscrită jalandhara bandh) această bhanda activează secreţiile glandelor tiroidă, paratiroidă şi pituitară. Când energia se ridică cu forţă, poate activa blocajele. Această bhanda poate să ajute la eliminarea reacţiilor negative.

Indicaţii: În timpul expiraţiei contractă-ţi gâtul şi muşchii gâtului, ţinând capul drept. Nu-ţi înclina capul în faţă. Acum prana poate călători liberă spre cap.[54]

Pe lângă aceste trei bhanda, există una foarte bună, care le aplică pe cele trei deodată. Ne vom ocupa de aceasta, în detaliu, în capitolul al 11-lea, care discută probleme legate de sexualitate, deoarece această bhanda ne ajută cu problemele legate de sex, printre altele.

Pietrele semipreţioase şi chakrele

Deşi folosirea pietrelor semipreţioase pentru a manipula energia kundalini nu este o practică yoghină, acestea sunt folosite de mii de ani în vindecare şi meditaţie. În continuare voi prezenta doar câteva din sutele de pietre care ne stau la dispoziţie. Voi face o scurtă descriere a calităţilor lor şi voi menţiona pe scurt, cărora dintre cele douăsprezece chakre li se potriveşte fiecare piatră. (Numărul chakrei este trecut în paranteză.) Pietrele semipreţioase din această listă pot fi folosite împreună cu orice meditaţie sau practică kundalini.

De exemplu, puteţi ţine în mână o piatră în timp ce meditaţi sau faceţi vizualizări. O puteţi aşeza pe chakra afectată de ridicarea energiei kundalini sau o puteţi purta cu voi pentru alinarea unui simptom kundalini.

Piatră semipreţioasă	Activitate
Agată	Creşte energia; alungă problemele legate de siguranţa personală (1)
Ametist	Protejează de negativitate; ajută la vindecarea problemelor de inimă (4, 6)
Acvamarin	Îmbunătăţeşte munca şi succesul; echilibru emoţional (5)
Heliotrop	Ajută în luarea deciziilor; detoxifică (1)
Topaz albastru	Aduce pace şi îmbunătăţeşte comunicarea; vindecă problemele gâtului (5)
Calcit	Curăţă blocajele şi sistemul digestiv (3)
Carneol	Alungă plictiseala şi apatia; calmează problemele emoţionale (2)
Celestină	Deschide uşa spre alte dimensiuni (5, 9)
Diopsid	Transformă negativitatea; ne ajută să devenim mai mistici (8)
Cuarţ galben	Sprijină claritatea mentală; ajută în problemele digestive (2, 3)
Diamant Herkimer	Invită armonia globală, înrădăcinează spiritul în trup (9, 10)
Diamant roz	Promovează iubirea spirituală; ajută la vindecarea problemelor inimii (4)
Diamant alb	Sprijină devotamentul spiritual; ajută la vindecarea problemelor

Piatră semipreţioasă	Activitate
Diamant galben	Promovează gândirea pozitivă; ajută la vindecarea problemelor digestive; deschide o poartă spre idealuri superioare (3, 9)
Smarald	Ne deschide dragostei necondiţionate; ameliorează toate bolile fizice (4)
Fluorină	Piatra violetă a discernământului; uneşte cele două emisfere cerebrale; elimină falsitatea; facilitează armonia cu sinele adevărat (6)
Granat	Ajută la atingerea scopurilor; ajută la vindecarea imaginii de sine (1, 6)
Granat spessartit	Echilibrează emoţiile; ajută în proiectele creatoare, în uşurarea sindromului premenstrual, în problemele de prostată şi intestinale (2)
Granat roşu (almandin)	Atrage bani şi îndeplinirea nevoilor primare; aduce vindecare în boli ce pot fi fatale şi uşurează stresul (1)
Granat roz	Sporeşte capacitatea de a iubi; ajută în problemele inimii (3, 4)
Granit	Asigură ancorarea în realitate şi conectarea la pământ şi la istorie (10)
Hematit	Ancorează; elimină constrângerile mentale; ne ajută să ne aventurăm în

Piatră semipreţioasă	Activitate
Cordierit	Promovează vindecarea subconştientă; folosit pentru toate problemele (toate chakrele)
Jasp	Asigură putere şi protecţie (10)
Lapis-lazuli	Ne ajută să ne exprimăm mai bine şi ne conectează cu muzele creatoare (5)
Adular	Sporeşte feminitatea; calmează emoţiile (2)
Onix	Deschide puteri spirituale; alungă răul; ancorează (8, 10)
Opal	Poate face orice şi poate ajuta la orice – lumină pură; recomand opalul pentru orice tip de cancer (12)
Perlă	Vindecă răni vechi; ajută la vindecarea unori boli grave (1, 4, 8)
Peridot	Ne ajută să ne exprimăm sinele; asigură legătura cu eul spiritual (4, 9, 12)
Cuarţ transparent	Clarifică, purifică; poate fi programat cu alte energii (7, 12)
Cuarţ roz	Vindecă problemele amoroase; ne face mai jucăuşi; folositor pentru orice probleme ale inimii şi ale sânilor (4, 11)
Cuarţ rutilat	Folositor pentru vindecare şi

Piatră semipreţioasă	Activitate
Cuarţ fumuriu	Promovează independenţa; purifică şi detoxifică; asigură ancorarea; dizolvă blocajele (1, 8)
Rubelit	Sporeşte respectul de sine scăzut; încurajează iertarea; energizează circulaţia proastă (1, 3, 7)
Rubin	Atrage bogăţia; activează energia vieţii; sprijină comportamentul etic; elimină stresul (1)
Safir albastru	Îmbunătăţeşte comunicarea; vindecă problemele cu gâtul (5)
Safir roz	Sporeşte dragostea; atrage relaţiile (4)
Safir galben	Ajută la lărgirea orizontului; atrage succesul la locul de muncă (3)
Spinel	Sporeşte realizările; benefic în bolile terminale şi în stresul cronic (1)
Sugilit (luvulit)	Activează viziunile superioare şi capacităţile şi legăturile mistice (6, 8)
Feldspat	Aduce noroc şi înlătură tensiunile (3)
Zoizit albastru/violet (Tanzanit)	Ajută visele să se manifeste; ajută la acceptarea schimbărilor; ne conectează cu lumea spirituală (toate chakrele)
Turmalină verde	Ne uneşte cu copilul interior; atrage abundenţa; ameliorează toate prob

Piatră semipreţioasă	Activitate
Turmalină roz	Echilibrează relaţiile; ajută să ni se îndeplinească nevoile (4, 11)
Turmalină roz-verde	Activează inima; promovează interconectivitatea; ne uneşte cu sinele superior (4, 11)
Turcoaz	Încurajează comunicarea sinceră, totală, şi ne deschide călăuzirii de sus (5)

Ayurveda: un program complet de viaţă

Ayurveda este unul din cele mai complete sisteme care pot asigura o viaţă împlinită şi un proces de ridicare a energiei kundalini lipsit de probleme. E o ştiinţă a autovindecării şi a autorealizării. E de fapt un sistem medical holistic care încurajează sănătatea fizică, emoţională, mentală şi spirituală, printr-o listă lungă de reguli – o dietă specială, folosirea ierburilor medicinale şi un regim yoghin de meditaţii şi exerciţii. Scopul? Armonia dintre eul nostru, eul nostru superior şi natură. În lucrarea sa *Yoga şi Ayurveda,* David Frawley recomandă folosirea sistemului Ayurveda pentru a avea parte de un proces cât mai uşor de ridicare a energiei kundalini.

Kundalini e un aspect vital al procesului ayurvedic, care implică creşterea şi unirea a trei energii.

După cum ştim, kundalini este energia superioară feminină care ne catalizează potenţialul evolutiv. E formată dintr-o energie numită tejas. Nectarul, sau amrit, coboară din chakra coroanei pentru a hrăni energia kundalini în ascensiunea sa.

Acest nectar, numit şi ojas, e o energie spirituală masculină care e purificată cu ajutorul practicilor potrivite. Această uniune crează prana, energia nemuritoare a vieţii, pe care kundalini o transportă în sus prin şira spinării (vezi capitolul 1). Numită buddhi, această prana ne permite

să facem diferența între transcendent și muritor, devenind ceea ce suntem cu adevărat.

Pentru purificarea nectarului ojas și hrănirea energiei kundalini în ascensiune, folosim o dietă potrivită, ierburi medicinale tonifiante, controlul energiei sexuale, controlul simțurilor și închinarea – toate practici discutate în această carte. Energia tejas este sprijinită prin exercitarea controlului asupra vorbirii și printr-un comportament auster (tapas), prin folosirea de mantre, exerciții de concentrare și Jnana Yoga, sau yoga cunoașterii. Ne încurajăm prana superioară prin pranayama, sau exerciții de respirație; prin meditații pasive care pun accentul pe spațiu și sunet; și prin Raja Yoga, sau yoga integrală.

Pentru a ajunge și a rămâne în echilibru, trebuie să dezvoltăm, în același timp, toate aceste trei elemente – ojas, tejas și prana superioară. De exemplu, ojas ne va energiza viața și ne va ajuta să ne maturizăm. Dacă sporim prana fără ojas devenim aerieni, ne lipsește ancorarea în realitate și chiar putem înnebuni. Dacă deschidem doar tejas (kundalini în stare brută) ne autoincendiem.[55]

Prin Ayurveda putem personaliza aceste concepte determinând care este tipul nostru de personalitate, combinația noastră dintre dosha și guna. Dosha este o forță cosmică. Forțele cosmice originale sunt energia, lumina și materia. Aceste trei forțe determină constituții specifice, sau tipuri mentale și corporale. Fiecare din noi deține mai mult dintr-o energie decât din celelalte și, de aceea, vom avea trăsături biologice comune cu alți oameni din același tip.

Guna este o stare mentală sau spirituală. În cadrul tipului nostru dosha, putem alege să trăim la un nivel mai înalt al stării guna. Prin acordarea de atenție dietei, activității mentale și altor elemente putem atinge o stare guna superioară, chiar în timp ce ne ocupăm de nevoile de zi cu zi ale corpurilor noastre.

Cea mai ușoară modalitate de a deveni noi înșine este să respectăm sfaturile care se potrivesc tipologiei noastre dosha. Acest lucru se realizează prin descurajarea tendințelor negative inerente fiecăruia din noi și prin încurajarea calităților superioare și celor spirituale.

Îmi pare bine de cunoştinţă! Care este dosha ta?

În continuare voi face o prezentare scurtă a celor trei dosha – numite vata, pitta şi kapha. Fiecare dintre acestea are un element central şi include trăsături ale personalităţii care pot deveni pozitive sau negative. Te poţi recunoaşte în aceste descrieri? Cunoscând aceste lucruri vei putea urma calea Ayurveda pentru a pune la punct un plan care să te ajute în procesul de ridicare a energiei kundalini.

Vata: are legătură cu energia, forţa primordială a universului, care se manifestă prin elementul aer. Oamenii vata sunt ca aerul – gata de acţiune, iuţi de minte, spirituali şi mereu în mişcare.

Scopul cel mai înalt ar fi mişcarea în ritm cu voinţa divină. Pentru a realiza acest lucru, oamenii vata au daruri de vindecare, sunt o inspiraţie pentru ceilalţi şi au o sursă de vitalitate aparent fără limite. Dacă nu se dezvoltă, pot deveni superficiali şi neatenţi.

Pitta: creată din lumină; instrumentul căutării, cunoaşterii şi discernământului. Lumina stă la baza individualităţii sufletului, ceea ce înseamnă că persoanele pitta îi ajută pe alţii să-şi găsească şi să-şi urmeze calea. Lumina se materializează sub formă de foc. Calităţile aduse de lumină şi de foc creează personalităţi inteligente şi calde. De obicei, persoanele pitta sunt perceptive, curajoase şi lideri înnăscuţi. Dacă nu se dezvoltă pot deveni avide de putere, subminându-i pe ceilalţi pentru a obţine controlul. Pot fi predispuse la accese de furie şi pot fi foarte intolerante cu ceilalţi.

Kapha: ancorată în materie, este o materializare a spiritului şi a sufletului în formă şi substanţă. Persoanele kapha sunt asociate cu apa, o substanţă nutritivă care stabilizează, hrăneşte şi leagă lucrurile. Dau dovadă de virtuţi cum ar fi dragostea, devotamentul şi credinţa, ceea ce li se potriveşte de minune, căci ele sunt cele care îi mângâie pe ceilalţi. De neclintit şi echilibrate, sunt loiale şi îi susţin pe ceilalţi. Dacă nu se dezvoltă persoanele kapha devin lacome şi materialiste. În cele din urmă devin posedate de bunurile lor, în loc ca lucrurile să stea invers. Dacă se împotmolesc, se împotmo-

lesc de tot, devenind inerte şi stagnante. Uneori apelează la dependenţe pentru a face faţă situaţiei.[56]

Există activităţi specifice care ajută fiecare din aceste tipuri de bază. De exemplu, persoanele vata trebuie să acorde atenţie specială colonului, căci colonul este controlat de vânt. Această zonă corporală energizează, iar principala caracteristică a unei persoane vata este caracterul energizant.

Persoanele pitta filtrează, maturizează gândurile şi situaţiile. Din punct de vedere biologic, pitta reglementează digestia şi transformarea.

Dezechilibrele apar prin infecţii şi inflamaţii; de aceea, persoanele pitta trebuie să aibă grijă de „sistemele de foc" din corpul lor. Energia kapha, pe de altă parte, serveşte prin puterea de coeziune. Ceea ce ne „ţine lipiţi" sunt mucusul şi indiferenţa. Persoanele kapha trebuie să aibă grijă de organele care generează conectivitate, dragoste şi emoţii, cum ar fi stomacul.[57]

Toate aceste energii sunt interconectate în fiecare din noi. Nu putem uita să ne hrănim minţile în timp ce ne ocupăm de emoţiile şi de corpurile noastre. Mai mult, trebuie să avem grijă nu doar de toate aspectele corpului nostru fizic, ci şi de corpul subtil sau energetic şi de energia pe care o ducem cu noi de la o viaţă la alta şi de la o experienţă la alta. Totul contează – la fel cum contăm şi noi, chiar într-o lume atât de mare ca a noastră.

Cum îmi aleg o abordare?

Traiul cu energia kundalini este în cele din urmă un dans. Kundalini ne aţâţă până ne ridicăm de jos şi începem să dansăm. Îşi cântă muzica până când nu mai rezistăm şi intrăm în ritm cu ceilalţi. Scopul său final este să ne pună în legătură cu lumea din jur până când, în curând, întregul univers dansează cu noi.

Totuşi, există atât de multe abordări ale energiei kundalini încât uneori alegerea poate fi copleşitoare. Să facem yoga? Dacă da, de care? Să mergem la lecţii, să vizităm un ashram sau să ne uităm la DVD-uri? Să

ne continuăm activităţile curente sau să începem ceva cu totul nou? Sau să renunţăm la orice activităţi şi doar să fim noi înşine?

În orice stadiu al alegerilor te-ai afla, cel mai important punct este acesta: deja dansezi cu energia ta kundalini. Când umbli, respiri, te gândeşti, iubeşti, vezi şi eşti, forţa ta de viaţă e generată în interiorul tău. Această energie puternică pulsează deja în corpul tău şi prin el. Ceea ce mai rămâne sunt doar aceste două aspecte:

- Nivelul tău de interacţiune conştientă cu energia kundalini
- Nevoile vieţii tale de zi cu zi

Toată lumea doreşte să ajungă la un sentiment de unitate cu divinul, să se bucure de uniunea cu persoana iubită şi să se simtă demn de dragoste. Acest lucru ni-l oferă de fapt calea kundalini. Dacă tu poţi realiza acest lucru mergând la biserică, relaxându-te într-o cadă cu apă fierbinte sau practicând kung fu, atunci pe acele activităţi trebuie să te concentrezi. Cei mai mulţi dintre noi avem însă nevoie de un proces mai conştient, căci majoritatea dintre noi ne temem de adevărata noastră natură divină şi de nevoile noastre umane. Propria măreţie ne sperie. Ne temem de vulnerabilitatea noastră. Ne e frică să ne deschidem dragostei, deoarece ne e frică să nu cumva să descoperim că nu suntem demni de dragoste.

Prin alegerea practicii kundalini potrivite – potrivită deoarece îndeplineşte propriile noastre criterii – accesăm sprijinul de care avem nevoie pentru a scăpa de aceste temeri şi ne aventurăm în necunoscutul spiritual.

Nu pot să vă învăţ care sunt criteriile voastre personale; nimeni nu poate face acest lucru. Totuşi, pot să vă sugerez câteva întrebări care să vă indice care ar putea fi nevoile voastre. Apoi veţi putea alege o practică potrivită.

Întrebaţi-vă:

- Câţi bani pot cheltui?
- Cât timp pot dedica pe zi acestei practici, în mod realist?

• Cum pot jongla cu munca, relaţiile şi nevoile mele personale pentru a urma o practică kundalini?

• Ce proces mă va face mai fericit, mai proaspăt, mai calm şi mai exaltat?

• Ce proces mă va ajuta să scap de emoţiile reprimate, de stres şi de convingerile negative?

• Ce proces îmi va spori respectul de sine?

• Ce proces îmi va crea un corp mai sănătos?

• Ce cale îmi va îmbunătăţi legătura cu divinul?

• Există vreo cale prin care mă pot conecta cu persoana iubită sau cu familia sau cu cercul de prieteni?

• Care este calea despre care le-aş putea vorbi prietenilor cu mândrie?

• Ce practică se potriveşte cu sistemul meu de valori?

• Ce practică mă va ajuta să devin cel care ştiu eu că sunt cu adevărat?

• Ce proces pare lipsit de pericole la toate nivelurile, inclusiv energetic şi spiritual?

• Ce cale mă face mai puternic?

• Ce cale mă face să strălucesc?

• Ce cale şi-ar dori divinul pentru mine?

• Când mă uit în urmă la viaţa mea, ce cale am ales?

Poate că aceste întrebări te conduc de unde ai pornit, dar poate te duc într-un loc special unde poţi dansa cu cosmosul şi-ţi poţi lumina visele.

Propriile mele practici kundalini

Hercule a fost un faimos erou grec. Una din cele mai mari realizări ale sale a fost să se lupte cu un şarpe pe când era abia un copilaş în leagăn. Ne putem doar imagina cât de dificil trebuie să fie să te lupţi şi să învingi o creatură de zece, douăzeci sau chiar cincizeci de ori mai mare decât tine. Mulţi oameni citesc despre kundalini şi presupun că ar fi nevoie de un efort echivalent pentru îmblânzirea energiei-şarpe. Sarcina tre-

buie să fie cumplită, dificilă, obositoare. Cu siguranță, va trebui să ne concentrăm ore întregi, în fiecare zi, pentru a ne atinge obiectivul. Dacă am renunța pe parcurs am rămâne pe cap cu veninul mortal al acestei femele fatale.

Am explorat deja câteva din potențialele pericole ale unui șarpe kundalini scăpat de sub control, dar adevărul e că ridicarea sa poate fi treptată și blândă, sau cel puțin moderată, în special dacă suntem dispuși să ne înfruntăm problemele cu grație și sinceritate. Kundalini nu ne vrea răul. Este o formă a conștiinței noastre care se trezește și din această cauză vrea să ne curteze și să ne ajute. Nu vrea decât să fie trezită și să i se permită să ne aducă iluminarea divină. Dacă suntem dispuși să ne cultivăm energia kundalini, câte puțin în fiecare zi din viața noastră normală, vom fi răsplătiți cu bunătate și ajutor.

În urmă cu câțiva ani am început să îmi cultiv energia kundalini cu mai multă dedicare, căutând metode scurte și simple de a o integra în viața de zi cu zi. Nu am avut încotro – seminarele de o săptămână în ashramuri sau lecțiile de yoga cu durata de trei ore nu erau pentru mine. Ca o mamă singură cu doi copii, o fiică adoptată și cinci animale, nu puteam să planific nici măcar o cină, darmite câteva momente pentru kundalini.

Nu puteam decât să fac câteva exerciții de respirație, pe apucate, să adopt câteva posturi yoghine dimineața și să am o dietă relativ rezonabilă. Aveam tot felul de scuze. Totuși, am observat că aceste scurte interludii de sănătate aveau un efect: mă simțeam mai bine. Dormeam mai bine. Făceam față mai bine stresului și îmi foloseam intuiția mai des. Călăuzirea spirituală mă conducea prin viață.

Mi-am dat seama că intuiția îmi folosește cel mai mult atunci când îmi dă informații practice. Nu primeam sfaturi majore, cum ar fi numerele câștigătoare la loto. Mai degrabă o viziune îmi amintea să pornesc cuptorul pentru ca cina să se poată pregăti. O voce mă anunța că e momentul să schimb uleiul la mașină. Un vis mi-a spus când să zbor de acasă, din Minnesota, la o întâlnire de afaceri din alt stat. Deși nu mi-a prea convenit, am urmat recomandarea visului și am stat plecată de

acasă o noapte în plus. A doua zi, la aeroport l-am cunoscut pe bărbatul cu care am acum o relație.

După acea experiență, m-am înviorat și am început să includ exercițiile de respirație și meditațiile în plimbările de zi cu zi și în așa-zisul timp liber, care consta din ședințe școlare, așteptarea copiilor de la școală și alte asemenea situații.

Într-o zi, după ce am petrecut câteva minute cultivându-mi energia kundalini, am simțit deodată cum realitatea se frânge, sau mai bine zis se sparge. Am simțit un grup de minunate făpturi ușoare și transparente în jurul meu, pline de bunătate și înțelepciune. Am știut că realitatea în care trăiam nu era „reală". Acea realitate era importantă, dar incompletă.

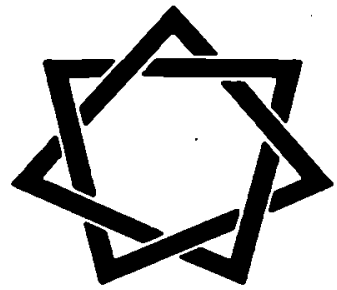
Aceste făpturi insistau că nu sunt dintr-o realitate separată. Nu mă vizitau din ceruri, de la ani lumină depărtare, unde oamenii să poată întrezări doar frânturi de adevăruri. Ele erau aici.

De fapt, tot raiul este aici; dar noi nu îl putem percepe. Datoria lor, mi-a dezvăluit intuiția, este să reflecte adevărul acestei realități, adevărul ultim fiind că suntem cu toții conectați prin dragoste.

Datorită mesajului lor, am început să le numesc spirite ale dragostei.

Acum simt această rețea de dragoste tot timpul, dar nu printr-un văl tremurător al separării. Pot percepe această dragoste în ochii unui cerșetor care zâmbește când trec pe lângă el și în pisica mea care mă trezește noapte de noapte ca să îmi amintească de existența sa. E peste tot, deghizată în fiii mei, în clienții mei, chiar și în mine însămi, când sunt cel mai morocănoasă.

Teoriile cuantice susțin că totul este conectat și că totul este cel puțin în două locuri deodată. Poate că noi suntem aceste spirite ale dragostei care ne reamintesc același lucru. Dacă așa stau lucrurile, trebuie să ne amintim că suntem pe acest pământ pentru a fi pe acest pământ. Nu trebuie să sacrificăm bucăți din viața noastră pentru a învăța cum să ne trăim viața – nu trebuie decât să ne deschidem luminii care e deja prezentă, ca să invităm și mai multă lumină. Șarpele kundalini nu trebuie trântit la pământ pentru a ne ridica la ceruri.



Trezirea prin transmisiune: Să intre radianta energie kundalini

Capitolul şapte

Pământul pe care călcăm, plantele şi creaturile, norii de deasupra noastră se dizolvă încontinuu în formaţiuni noi – fiecare dar al naturii având propriile sale energii radiante, unite prin armonia cosmică.

– Ruth Bernhard

Anumite stiluri de yoga folosesc trasmisiunea, sau activarea de către un guru, pentru trezirea energiei kundalini. Apoi elevul trebuie să continue să înveţe, cu acel guru, cum să trăiască cu energia kundalini.

Ca vindecător şi profesor, am iniţiat adesea clienţi şi elevi într-o trezire a energiei kundalini. Folosesc un proces care este atât blând cât şi plin de dragoste; de fapt, consider că nu poate da greş, deoarece nu eu sunt cea care iniţiază de fapt trezirea. Eu consider transmisiunea un teritoriu al divinului.

Hai să îţi prezint acest proces. Imaginează-ţi că te afli pe vârful unui munte, acelaşi multe sacru ce a servit ca altar al divinului de la începutul timpurilor. Ai putea fi oriunde în lume.

De fapt, muntele tău personal s-ar putea găsi lângă un izvor în pădure, lângă o oază din pădure sau pe un acoperiş dintr-un oraş. Divinul este oriunde mergem; oriunde suntem este şi divinul.

Acum îţi bat la inimă, rugând divinul să-ţi înceapă iniţierea kundalini. Mai precis, cer să ţi se aprindă energia kundalini radiantă, un al treilea tip de kundalini (după energia kundalini feminină, roşie, şi energia kundalini masculină, aurie, discutate în capitolul doi) care doarme în cel mai ascuns sanctuar din chakra inimii. Dacă este activată, această energie radiantă emană din centrul fiecăreia dintre cele douăsprezece chakre. După cum am explicat în capitolul al doilea, inelul interior al fiecărei chakre rezonează cu adevăratul nostru eu şi cu spiritul nostru perfecţionat. Aceasta este energia iluminării, scopul sistemelor bazate pe kundalini. Ea trimite strălucire spirituală prin trupul, mintea şi sufletul nostru. Dacă este activată, radiază spre exterior din centrul inimii, ca o lumină albă care străluceşte şi luminează. Curând, acestă lumină iradiantă se trezeşte în interiorul fiecărei chakre, invitând o întrupare totală a spiritului. Aceasta e cea mai puţin periculoasă din cele trei energii kundalini, cea care nu face rău niciodată, ci doar vindecă. Ea nu arde şi nu pârleşte, ci doar răcoreşte şi domoleşte. Prezenţa sa va tempera potenţialele efecte aspre ale energiei kundalini roşie şi aurie şi va asigura o încorporare dulce a celor două. De asemenea, ea poate stopa, întârzia, face să se retragă sau controla trezirea sau avansarea ulterioară a oricăreia din celelalte două energii kundalini, dacă acest lucru e spre binele tău superior. Imediat ce strălucirea inimii tale devine mai rapidă, cer divinului să aprindă şi energia kundalini radiantă din celelalte chakre. După câteva momente, fiecare din chakrele tale începe să strălucească, întocmai ca o stea. Apoi energiile sclipitoare se unesc deodată, transformându-te într-o stea luminoasă. Acum eşti pregătit pentru activarea energiei tale kundalini roşie şi aurie.

În continuare, cer divinităţii să-ţi pună în mişcare energia kundalini aurie sau să-i continue progresul, dacă a fost deja activată. Convoc energia kundalini aurie înainte de a convoca şarpele, sau energia roşie, deoarece natura spirituală a energiei kundalini aurie va calma şi va

amortiza intensitatea energiei kundalini roşii. Prezenţa energiei kundalini radiantă garantează o călătorie lipsită de pericole pentru energia kudalini aurie, în timp ce energia kundalini aurie promite o ridicare plină de iubire a energiei kundalini roşii.

Odată ce energia kundalini aurie e complet asimilată, rog divinitatea să-ţi trezească energia kundalini roşie sau să-i continue ascensiunea, dacă e deja în mişcare. În cele din urmă, cer divinităţii să personalizeze integrarea acestor trei energii kundalini pe măsură ce trece timpul. Când toate cele trei energii kundalini – roşie, aurie şi radiantă – pulsează împreună, suntem în echilibru şi în armonie în fiecare zi. Corpul nostru poate funcţiona în mod optim. Mintea noastră generează doar gânduri sănătoase şi adevărate, permiţându-ne să luăm decizii clare. Sufletul nostru se poate îndrepta spre intimitate şi prosperitate. Iar spiritul domneşte, transformându-ne în înţeleptul care suntem deja.

Am ajuns la concluzia că secretul unui proces kundalini lipsit de probleme este trezirea energiei kundalini radiante, chiar şi atunci când cineva se află în ghearele unei treziri dure a energiei kundalini feminine. Oricare ar fi situaţia, energia kundalini radiantă ne aliniază trupul cu spiritul şi procesul kundalini cu voinţa divină.

Acesta este singurul proces de transmisie pe care îl folosesc eu personal, în principal pentru că nu mă simt calificată să mă ocup de sutele de factori care fac dintr-o trezire dificilă a energiei kundalini una fără probleme. Chiar dacă pot folosi energia kundalini radiantă, am întotdeauna grijă să stabilesc dacă este etic sau nu să încep o iniţiere. Sunt chemată aproape întotdeauna să le ofer acest proces celor care s-au blocat într-o spirală kundalini negativă sau care doar s-au blocat într-o viaţă banală. Folosesc adesea acest proces cu studenţii de la cursurile mele de dezvoltare personală, căci aceştia şi-au manifestat deja interesul în creşterea spirituală.

De asemenea, le predau această tehnică vindecătorilor care s-ar putea găsi în situaţia de a-i iniţia pe alţii sau de a ajuta în cazul unor procese kundalini dureroase. În orice caz, nu iniţiez procesul de transmisie decât persoanelor care şi-au pus deja la punct un sistem spiritual care pune

accentul pe un trai sănătos, pe exprimarea plină de dragoste a emoţiilor, pe construirea de relaţii intime şi pe responsabilitatea pentru acţiunile şi faptele personale ale cuiva. Ultimul lucru pe care vreau să-l fac este să produc o criză în cineva sau să încep un proces spiritual care nu poate fi asimilat în viaţa de zi cu zi.

Nu folosesc această formă de activare a energiei kundalini – sau nicio altă formă – în cazul persoanelor care se confruntă cu serioase probleme mentale sau emoţionale. Orice forţare poate provoca daune serioase. De asemenea, nu iniţiez persoanele care caută doar o senzaţie tare în kundalini – dorind de exemplu să-şi îmbunătăţească viaţa sexuală sau să capete putere asupra altcuiva.

Nu e un lucru bun să tentăm divinitatea. Îmi amintesc întotdeauna că energia kundalini este o putere adevărată.

Este o energie spirituală adevărată. Nu ne va face rău dacă suntem sinceri, dar trebuie să fim sinceri.

Dacă eşti în căutarea unei transmisiuni kundalini te sfătuiesc să cauţi un guru sau un învăţător care e dispus nu doar să te pregătească pentru iniţiere, ci şi să te urmărească pe întregul parcurs. Găseşte pe cineva în care ai încredere – cineva care are valori şi care te încurajează să ai şi tu.

Kundalini ne poate ridica până la ceruri, dar este de asemenea menită să ne ancoreze în viaţa reală. Cu cât este mai real guru, cât atât vor fi rezultatele mai autentice.[58]

Fii propriul tău guru: o autoiniţiere kundalini

Cea mai sigură metodă de a lucra cu energia kundalini roşie e să începem din inimă şi să ne activăm mai întâi energia kundalini radiantă. Deoarece aceasta acţionează întotdeauna pentru binele nostru, o putem activa oricând. Trezirea energiei kundalini radiante poate servi ca metodă de purificare şi de pregătire în vederea trezirii energiei kundalini roşii.

Dacă şarpele rău este deja treaz şi în ascensiune, energia kundalini radiantă îi poate stopa efectele inflamante şi poate grăbi iluminarea personală adusă de energia kundalini aurie.

O experienţă în procesul kundalini: Shaktipat

Kundalini, ca Shakti, poate fi văzută ca electricitate feminină. Dacă are un canal lipsit de blocaje, ascensiunea sa seamănă cu ascensiunea electricităţii printr-un bec aprins. Dacă există defecţiuni, ne curentăm.Cheia pentru o iniţiere lină este dragostea. Shaktipat e un proces de iniţiere care permite o trezire sau o ascensiune plină de dragoste. Este considerată adesea o transmisiune deoarece are loc prin canalul de dragoste dintre profesor şi elev. Dragostea divină a profesorului se scurge în student. Această dragoste nemărginită, transferată de la o inimă la alta, îi oferă iniţiatului un sentiment de merituozitate. Acesta poate acum să îşi primească şarpele kundalini feminin plin de bucurie.

Iată care sunt cele patru mijloace prin care se poate realiza această transmisiune: privire, atingere, gândire şi cuvânt. În tradiţia tantrică, Shaktipat este considerată cea mai înaltă formă de iniţiere, facilitând accesul imediat la energia divină din interior. Ea încurajează activarea a trei forme ale energiei kundalini: kundalini-prana, care hrăneşte corpul fizic, kundalini chitta, care se aplică minţii şi emoţiilor noastre, şi para-kundalini, care aparţine de sinele spiritual. După ce kundalini se ridică, această tradiţie sugerează că ea se odihneşte în spaţiul sacru din interior. Shaktipat implică muncă. Adesea au loc transmisiuni prin orice alte metode, fără existenţa unui proces de purificare, fără existenţa unui guru sau a unui sprijin ulterior. Totuşi, procesul aprinde şi susţine energia kundalini datorită conştientizării crescute a dragostei divine care se află deja în inimile noastre. Văzut în această lumină, kundalini este un instrument al graţiei. Procesul Shaktipat este similar cu cel al activării energiei kundalini radiante, în centrul inimii. Se pare că toate căile duc spre propria noastră divinitate.

Înainte de a-ţi activa energia kundalini, fie ea radiantă, aurie sau roşie, este important să faci un pas înapoi şi să reflecţi asupra intenţiilor şi nevoilor tare curente. Deşi energia kundalini radiantă poate fi trezită oricând, fără pericole, ea este totuşi o energie kundalini. Decizia de a ne trezi energia kundalini este un angajament pe viaţă. Înseamnă să ne recunoaştem divinitatea şi să ne dedicăm exprimării sinelui divin în viaţa de zi cu zi. Înseamnă să promitem să vedem în alţii aceeaşi lumină şi să împărtăşim cu ei lumina noastră. Acestea sunt decizii care schimbă viaţa şi care nu pot fi tratate cu uşurinţă. Pe măsură ce energia kundalini călătoreşte prin noi, ea face loc pentru mai multă dragoste şi graţie. Devenim dragostea şi graţia după care tânjim. Modificările de atitudine, comportament şi stil de viaţă trebuie asimilate apoi treptat şi delicat. De aceea, e bine să ne pregătim cu grijă pentru activarea energiei kundalini.

Următoarea serie de exerciţii ne permite să ne activăm, fără pericole, şarpele kundalini, prima dată prin iniţierea energiei kundalini radiante, urmate de trezirea energiei kundalini aurii şi în cele din urmă de trezirea la viaţă a şarpelui kundalini.

Deşi aceste exerciţii pot fi făcute şi într-o singură şedinţă, e preferabil să faci o pauză între cele trei activări şi să încorporezi, plin de mulţumire, energia kundalini care tocmai a fost stimulată. Aceste pauze pot dura zile sau chiar luni. Uşurinţa, dragostea de sine şi simplitatea – acestea sunt criteriile după care trebuie să decizi când să faci pasul următor.

EXERCIŢIU

Partea I: Aprinderea energiei kundalini radiante

Începe prin a respira profund în zona inimii, cerând divinului să te ducă în centrul chakrei inimii, unde spiritul tău sălăşluieşte alături de spiritul divinului. Acum simte prezenţa eternă a divinului, în timp ce te predai unităţii sale. Auzi o voce care întreabă: „Eşti gata să slujeşti unui scop superior? Să fii iubit? Să împărtăşeşti dragostea?"

Dacă răspunzi da, începi să simţi o pulsaţie vagă şi cu ochii minţii percepi o lumină albă strălucitoare care luminează din centrul inimii

tale. În curând centrul fiecărei chakre începe să strălucească şi te simţi iubit şi sprijinit total de divinitate.

Acum aluneci în dragostea cuprinzătoare a acestei energii divine, a acestei lumini divine care este propria ta lumină, şi inviţi divinul să te ajute să o aduci în fiecare aspect al corpului şi al vieţii tale. Intuiţia ta îţi va spune când să urci mai departe pe scara spre cer şi când să continui cu activarea energiei kundalini aurii.

Partea a II-a: Aprinderea energiei kundalini aurii

Respiră adânc şi bucură-te de strălucirea caldă a energiei kundalini radiante. Savurează această senzaţie înainte de a cere divinului să-ţi activeze energia kundalini aurie. Deodată, simţi cum o lumină aurie, lichidă, înconjurată de un fluviu de lumină strălucitoare, îţi coboară de sus în chakra coroanei.

Te simţi ca un paratrăznet lovit de iluminare personală, pe măsură ce acest râu auriu îţi curge prin chakre, prin picioare şi tălpi, odihnindu-se un moment în chakra a zecea, sub pământ. Aici se amestecă cu diferitele elemente ale pământului, înainte de se răspândi mai departe. Apoi, ca o fântână arteziană, călătoreşte prin tot câmpul tău auric. Ajungând la chakra a noua, cam la un braţ deasupra capului tău, această energie aurie este curăţată de către cer şi călătoreşte din nou în jos.

În drumul său, de data aceasta este sărutată de energia kundalini radiantă, care acum emană din fiecare din chakrele tale. Vrăjită de energia kundalini radiantă, energia ta kundalini aurie se învolburează în toate direcţiile şi tu începi să devii sinele spiritual care te invită ea să fii. Acum poţi alege să experimentezi pe deplin eul auriu rezultat până în momentul în care intuiţia te încurajează să te uneşti cu energia kundalini roşie, care este puterea şi pasiunea ta.

Partea a III-a: Aprinderea energiei kundalini roşii

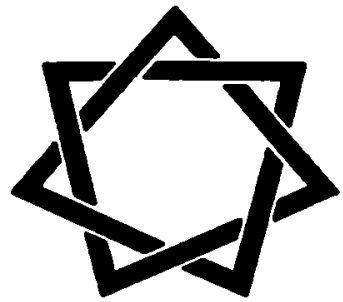
Radiant şi auriu, te-ai transformat în fiinţa de lumină care ai fost întotdeauna. Acum e timpul să aprinzi în întregime flacăra energiei şarpe, sau energia kundalini roşie, forţa care îţi aprinde pasiunile.

Respiră profund şi simte cum divinul îţi zâmbeşte. Sinele tău radiant sclipeşte şi străluceşte. Energia aurie a divinităţii pulsează în tine. Simte acest flux descendent de lumină aurie, care cade din cer în corpul tău.

De data aceasta, când ajunge la prima chakră, energia kundalini aurie îţi activează şarpele kundalini şi şarpele roşu al dorinţei, puterii şi feminităţii se ridică, deşi energia kundalini aurie îşi continuă coborârea.

Energia kundalini roşie se amestecă cu energia kundalini radiantă şi cu cea aurie, căpătând culoarea bronzului. Ea calmează, trezeşte, alimentează şi hrăneşte. Ea eliberează toate atributele posibile ale celorlalte energii kundalini în fiecare chakră şi în fiecare organ din corpul tău. Ajuns la cap, şarpele kundalini tâşneşte în chakra a noua, cade prin câmpul auric, intră în chakra a zecea şi apoi îşi continuă ascensiunea.

Eşti o minge formată din panglici strălucitoare de lumină. Spiritul tău, cuprins acum de Duhul Sfânt, se ocupă de realitate în locul tău. Respiri profund, pregătit să întrupezi bunăstarea fizică, emoţională, mentală şi spirituală oferită de aceste trei energii kundalini. Poţi repeta acest exerciţiu ori de câte ori ai nevoie.



Iluminare zilnică: Principii pentru o viaţă de zi cu zi divină

Capitolul opt

Suntem responsabili pentru ceea ce suntem şi orice ne-am dori să fim, avem puterea de a ne face. Dacă ceea ce suntem acum este rezultatul propriilor acţiuni din trecut, este sigur că orice ne-am dori să fim în viitor poate fi produs de acţiunile noastre din prezent, deci trebuie să ştim cum să acţionăm.

– Swami Vivekananda

Odată ce am experimentat o trezire a energiei kundalini, viaţa noastră se transformă? Cu siguranţă. Dar chiar şi fluturii trebuie să aterizeze pe pământ, fie şi doar ca să soarbă nişte nectar, să se odihnească un pic şi chiar să discute puţin cu ceilalţi fluturi.

Pe acelaşi principiu, există un proverb despre ceea ce se întâmplă înainte de iluminare: Taie lemne, adu apă. Există un alt proverb despre ceea ce se întâmplă după iluminare: Taie lemne, adu apă.

Ar fi uşor de crezut că, odată ce am fost iluminaţi, viaţa noastră se transformă complet. Nu e aşa. De asemenea, e tentant să ne [illegible]

făcut, dar nici acest lucru nu e adevărat. Integrarea e un proces continuu; după cum afirmă cu înţelepciune un proverb zen: „După iluminare, să spălăm nişte haine". Mai degrabă o porţiune a călătoriei s-a încheiat, dar a început următoarea porţiune. Procesul kundalini e ca o călătorie în jurul lumii. Imaginează-ţi că începi în Dubuque, Iowa. Îţi cumperi un bilet de avion deschis, care îţi permite să zbori oriunde vrei, oricând vrei; îţi faci bagajele şi o porneşti la drum. Singurul lucru de care eşti cu adevărat sigur e că nu te vei mai întoarce absolut niciodată în Dubuque, Iowa.

Imaginează-ţi apoi că scopul tău este să înveţi despre sculptură, un scop asemănător cu cel de a te elibera de o viaţă care te limitează.

În primul stadiu al călătoriei tale zbori la Paris şi înveţi despre stilul de viaţă necesar pentru a deveni un artist: ce haine să îmbraci, ce să mănânci, cum să-ţi alegi uneltele şi marmura potrivită. Acest stadiu poate fi comparat cu purificarea şi cu pregătirea pentru procesul kundalini. Asimilezi aceste informaţii şi îţi continui călătoria.

Apoi, zbori în Italia unde studiezi cu un profesor care îţi arată cum sculptează el. Deodată îţi dai seama că şi tu poţi deveni un mare artist. Acest stadiu este echivalent cu trezirea energiei kundalini. Şi această parte a învăţăturii trebuie asimilată.

Apoi, zbori mai departe, de data aceasta la Moscova, unde devii ucenicul unui sculptor experimentat. Mai întâi lucrezi la opere preliminare, iar apoi îţi creezi capodopera. Te-ai „ridicat".

Ai terminat? Nu? Întorci cuponul de zbor pe partea cealaltă şi citeşti informaţiile scrise mărunt: destinaţia finală, Dubuque, Iowa. Acum te întorci de unde ai pornit şi înveţi cum să fii un sculptor de renume mondial într-un orăşel de rând.

Din punct de vedere energetic, integrarea sau asimilarea face parte din fiecare stadiu al iluminării. În timpul purificării trebuie să ne adaptăm ideii de schimbare. Trebuie să ne obişnuim să ne gândim că suntem responsabili pentru aceste schimbări. În stadiul de pregătire trebuie să încorporăm noile standarde şi atitudini şi să trăim conform lor. În timpul trezirii trebuie să ne îmbunătăţim capacitatea de a ne transforma,

de a pluti şi de a învăţa, formându-ne idei noi pe parcurs. În timpul ridicării trebuie să ne folosim mult de capacitatea de integrare, căci fiecare zi poate aduce o ocazie nouă. Într-o zi ne e frig şi ieşim afară în lenjerie de corp şi pulovăr. În ziua următoare ne e cald; trebuie să purtăm pantaloni scurţi şi sandale.

Când, în cele din urmă, ajungem la stadiul de platou al experienţei kundalini, realizăm că suntem aceeaşi persoană care am fost tot timpul, doar că acum mai mult ca oricând. Acum trebuie să ne obişnuim cu această idee şi să păstrăm tot ceea ce am învăţat şi devenit.

Trebuie să „umblăm după cum vorbim", cum ar spune indienii lakota. Şi trebuie să ne simţim sentimentele.

Integrarea emoţiilor: găsirea libertăţii în simţire

Una din cele mai des întâlnite întrebări pe care le aud referitor la reacţiile kundalini este ce să facem cu simţămintele. Cel mai simplu (şi poate cel mai profund) răspuns pe care îl pot da este: simte-le.

Acestea fiind spuse, adevărul e că procesul poate deveni ceva mai complicat şi poate necesita mult curaj. Iluminarea nu este pentru fricoşi.

Sunt consternată de numărul mare de oameni cărora li se spune că nu o duc bine din punct de vedere spiritual pentru că au sentimente. De fapt, o clientă de-a mea care experimentase trezirea energiei kundalini mi-a mărturisit că se simte ruşinată de faptul că are mult mai multe sentimente de când a devenit „iluminată". I se spusese că un înţelept adevărat e capabil să se detaşeze total.

Nu am întâlnit această abordare la niciuna dintre autorităţile în domeniul kundalini, fie ele din Orient sau din Occident. După părerea mea, această atitudine se trage din natura patriarhală a multora dintre religiile occidentale. Lipsite de aspectul divin feminin, aceste religii au fost jefuite şi de emoţii, pasiuni şi importanţa relaţiilor şi legăturilor. Deschiderea către energia kundalini asigură acces egal atât energiei feminine cât şi celei masculine – cea intuitivă şi cea logică, cea fizică şi cea spirituală, cea emoţională şi cea cerebrală. Este vorba de relaţii şi de-

spre legături. Capacitatea noastră de a realiza intimitatea, în mod intern, cu ceilalți și cu divinul, depinde de capacitatea noastră de a fi vulnerabili din punct de vedere emoțional. Relațiile stârnesc emoții. O trezire și o integrare reușită a energiei kundalini implică interacțiuni și relații continue. Acest lucru înseamnă că, pe măsură ce ne vom continua drumul spre iluminare, vom încerca, probabil, tot mai multe sentimente și emoții.

O emoție este compusă din două părți: un sentiment și un gând. Împreună, cele două creează „energia în mișcare" sau emoția, energia de care avem nevoie pentru a ne menține în mișcare.

Sentimentele vorbesc pentru corpul nostru. Ele ne spun de ce avem nevoie. Dacă suntem atenți la sentimentele altora, aflăm de ce au ei nevoie. Ca limbaj, fiecare sentiment își transmite mesajul propriu. Iată câteva exemple:

Furie: am nevoie de limite.

Frică: această situație este amenințătoare. Trebuie să mă îndepărtez de ea.

Tristețe: nu simt dragoste acum și mi-ar plăcea să simt.

Fericire: simt dragostea și vreau să o sporesc.

Dezgust: lucrul acesta nu e bun pentru mine și trebuie să scap de el.

Vină: am greșit și trebuie să am mai multă integritate.

Rușine: cred că sunt rău și trebuie să accept mai multă dragoste.

Acuzație: cred că altcineva e rău; trebuie să-i iert și să mă iert pe mine.

Gândurile stau la baza convigerilor. Convingerile sunt un lucru foarte bun – atâta timp cât nu se blochează într-o emoție și continuă să se recicleze în detrimentul nostru. Gândul „albinele fac miere, iar mie îmi place mierea" ne va produce un sentiment de bucurie ori de câte ori vom vedea o albină. Dacă însă ne gândim „albinele înțeapă și durerea mă face trist" vom vrea să fugim ori de câte ori vom vedea o albină.

Emoţiile apar pentru că ne ajută să luăm hotărâri. Când o emoţie existentă nu ne este de ajutor, trebuie să o înlăturăm. Cum putem să ne bucurăm de o grădină dacă alergăm de toate albinele pe care le vedem în ea? Procesul kundalini vă va stârni emoţii – probabil mai multe decât ştiaţi că există. Ce frumos! Când ne simţim emoţiile şi ascultăm mesajul lor adevărat, divinul zâmbeşte. Când deosebim adevărul de minciună şi folosim emoţiile care ne îmbogăţesc viaţa, în loc să ne-o sărăcească, divinul străluceşte.

De obicei, eu le recomand clienţilor următorii cinci paşi atunci când le sunt stârnite emoţiile – în special emoţiile puternice. Acestea ne vor învăţa cele mai profunde lecţii.

1. Acceptă emoţia.
2. Simte-o.
3. Ascult-o: care este darul ei?
4. Cere sfat divin.
5. Fii pregătit să îndeplineşti nevoia care se ascunde sub o emoţie.

Aceşti cinci paşi te pot ajuta să te vindeci şi să prosperi în timpul stadiilor emoţionale provocate de ridicarea energiei kundalini.

Principiile de viaţă ale energiei kundalini

Înţelepţii yoghini din antichitate nu au dorit niciodată ca energia kundalini să se retragă într-un ashram sau să nu fie disponibilă persoanelor de rând. Ideea de yoga, o practică centrată pe energia kundalini, e una a autodescoperirii, a explorării continue a vieţii prin trăirea sa.

Yoga susţine că suntem deja eul care credeam că trebuie să devenim, în orice stadiu al procesului kundalini ne-am afla. Fie că ne concentrăm sau ne purificăm, că facem faţă unei ridicări sau abia invităm trezirea energiei, fie că lucrăm la integrare sau facem câte puţin din toate cele patru, suntem deja sinele nostru real; totuşi, s-ar putea să nu fim conştienţi de acest lucru. Prin urmare, nu beneficiem de sănătatea, bucuria şi autorealizarea optimă. Pentru a ne ajuta să ne manifestăm în mod autentic, sutrele yoga ale lui Patanjali au definit calea cu opt cărări, care

conține principii de urmărire a iluminării în viața de zi cu zi. Două din cele opt cărări, yama și niyama, sunt compuse din precepte etice care facilitează pacea din noi, din familiile noastre și din comunitate.

Când găsim modalități practice de a folosi aceste zece principii în viața de zi cu zi, începem să întrupăm spiritul energiei kundalini, după cum susține autoarea Donna Farhi în lucrarea sa *Yoga Mind, Body & Spirit* (*Yoga, minte, trup și spirit*).[59]

Aceste principii ne vor ajuta să găsim un răspuns potrivit și dinamic la kundalini, cât și un plan de viață general care să ne direcționeze energia interioară spre scopuri exterioare. Ele vor atrage experiențe de viață care se potrivesc cu eul interior.

Zece principii pentru o viață bună

Yama are legătură cu felul în care ne folosim energia (inclusiv energia kundalini) în relații. Niyama ne sporește capacitatea de a face alegeri etice. Cele două idei combinate ne sporesc succesul în acțiunile întreprinse.

Ce înseamnă succesul în termeni de sănătate, relații și muncă? Nu înseamnă a avea un corp perfect. Nici nu înseamnă a crea relații care sunt calme tot timpul (dacă ar însemna acest lucru, nimeni nu ar avea copii.) Nu înseamnă nici a avea la dispoziție sume enorme de bani, palate și un număr nelimitat de servitori.

Viața ne poate oferi momente în care experimentăm acești așa-ziși parametri ai succesului, dar ceea ce contează cu adevărat este cine suntem noi cu adevărat și cum exprimăm acest eu în viața de zi cu zi. Citind aceste zece principii, încearcă să te întrebi cum ne învață ele care este adevăratul nostru scop în viață – trăirea vieții divine.

Yama: caracteristici înțelepte

Yama ne ajută să cultivăm înțelepciunea în orice facem. În continuare urmează o prezentare simplă și concisă a fiecărei caracteristici, împreună cu câteva sfaturi despre cum le putem integra în practicile kundalini.

(1) Compasiune față de toate creaturile vii (sanscrită: Ahimsa)

O aderență la nonviolență – acest concept nu înseamnă a fi pacifist. El ne încurajează să ne abținem de la critici, de la a-i judeca pe ceilalți și de la prejudecățile îndreptate spre noi înșine și spre alții, și spre tot ce există în natură. Această atitudine de a nu face rău nimănui nu e o scuză pentru reprimarea sau negarea emoțiilor așa-zise negative. Orice senzație tulburătoare poate fi o chemare la dragoste – a da, a primi sau a deveni dragostea care suntem.

O modalitate ușoară de a promova practicarea aderării la principiul ahimsa este să nu-ți permiți să ai gânduri rele. Când nu reușești acest lucru, trebuie să te așezi în fața unei oglinzi. Uită-te în ochii persoanei care te privește din imagine. Apoi rostește cu voce tare răutățile pe care le-ai murmurat mai devreme. Urmărește-ți reacția. Observă durerea și suferința. Acum spune „Îmi pare rău" și ia-o de la capăt. Nu vorbi din frică, vorbește din dragoste.

(2) Angajamentul față de adevăr (sanscrită: Satya)

În centrul acestui principiu stă un singur adevăr: onestitatea. Aceasta este secretul relațiilor sănătoase de orice fel, fie ele cu un iubit, copil, părinte, partener de afaceri sau chiar animal de companie. Dacă nu suntem sinceri, ne facem rău nouă înșine și celorlați.

Cum știm care este „adevărul"? Începem în inima proprie, unde cultivăm conștientizarea valorilor noastre interioare. Integritatea interioară duce la un comportament exterior etic. Uneori nu e ușor să recunoaștem adevărul. S-ar putea să trebuiască să renunțăm la o relație nepotrivită. S-ar putea să riscăm să fim respinși de cercul social pentru că refuzăm să bârfim și să bem. Dacă ne ascultăm eul adevărat, însă, vom ști ce să facem, și mai ales ce să nu facem.

Unul din modurile în care mă angajez eu să respect adevărul este prin folosirea metodei „de împietrire", pentru a citi ce se află cu adevărat în inima mea.

Această tehnică a fost concepută de Doc Childre de la Institutul matematicii inimii din California de Nord pentru reducerea stresului, dar ea ne deschide și cunoașterea interioară. Constând din cinci pași

simpli, sintetizați aici, ea ne ajută să trăim din adevărurile superioare cum ar fi credința, nădejdea și iubirea.

1. Eliberează-te de gândurile și sentimentele stresante.
2. Concentrează-te pe zona inimii. Inspiră prin inimă (chakra a patra) și expiră prin plexul solar (chakra a treia).
3. Activează un sentiment pozitiv, cum ar fi aprecierea față de o persoană la care ții.
4. Întreabă-te care ar fi o atitudine sau o acțiune eficientă pentru a-ți echilibra sistemul (și decide să acționezi mai târziu, dacă este cazul).
5. Simte și susține schimbarea de perspectivă ori sentiment.[60]

(3) A nu fura (sanscrită: Asteya)

Toate abuzurile se nasc dintr-un sentiment de lipsă a abundenței. Simțim că nu avem destul. Credem că fericirea depinde de circumstanțele exterioare și de bunurile materiale. Urmarea sfatului din principiul asteya începe cu refuzul de a accepta ceva care nu ne este dăruit pe gratis și de a ne dărui pe noi fără să fie necesar. Dacă ne dărim pe noi înșine ca adulți este adesea din cauză că am făcut un târg cu o altă persoană, de obicei mama și tatăl, în copilărie.

Un târg de acest fel este un contract energetic care, din punct de vedere fizic, arată ca un furtun de grădină care ne atașează energetic de o altă persoană. Energia curge din ambele direcții, astfel încât putem face schimb de energie cu o altă persoană. Aceste legături au fost stabilite, de obicei, din scopuri de supraviețuire, cum ar fi: „Îți dau din energia mea kundalini ca să mă iubești/să mă ții în viață/să mă hrănești/să nu mă respingi."

De multe ori, costul acestei legături este propria energie a vieții. Mai mult, ceea ce primim, de obicei, în schimb sunt energiile negative ale celuilalt – sentimente, idei, probleme și adesea boli care interferează cu viața noastră. Această legătură nu doar se reînnoiește încontinuu, ci devine modelul de relaționare cu partenerii de viață pe care-i vom avea.

Deşi putem stabili aceste legături – sau cordoane, cum sunt adesea numite – între oricare dintre chakrele noastre şi ale celuilalt, târgurile de la nivelul chakrei întâi sunt cele mai detrimentale. Chakra întâi este sursa corporală a energiei noastre kundalini, energia brută a vieţii. Când această energie se scurge din noi prin intermediul târgului, putem deveni prea lipsiţi de putere şi epuizaţi, nemaiputându-ne îndeplini scopul în viaţă. Dând altora din energia noastră, o furăm de fapt de la noi înşine.

Dacă ţi se pare că ai făcut un târg de acest fel cu cineva, ia în considerare posibilitatea de a lucra cu un profesionist. Mai poţi folosi rugăciunea şi meditaţia pentru a-ţi examina chakrele, să vezi dacă sunt legate de ale altcuiva printr-o astfel de coardă.

Dacă observi prezenţa unei coarde, cere-i divinului să te ajute să determini originea acestei legături, natura sa şi motivul pentru care crezi, în mod inconştient, că ai nevoie de ea. Simte ce ai simţit atunci când aceasta s-a născut şi cere puterea de a te ierta pe tine însuţi şi pe ceilalţi implicaţi.

Acum cere divinităţii să-ţi ofere, ţie şi celorlalţi, o adevărată sursă de energie – dragostea divină – pe măsură ce te eliberezi de această legătură. Cere ca şi tu şi cealaltă persoană să fiţi uniţi cu adevărat cu divinul şi ca propria ta forţă vitală să fie reînnoită şi să i se permită să curgă unde este nevoie de ea, în corpul tău şi în jurul lui.

(4) Unirea cu Cel Singur (sanscrită: Brahmacharya)

Acest percept este considerat, de obicei, o chemare la celibat. A fi celibatar nu e echivalentul suprimării sexualităţii; înseamnă mai degrabă folosirea energiei sexuale pentru regenerare. Manipularea sau folosirea altora prin sex, sau prin energia sexuală, crează durere, gelozie şi ură. Scopul nostru, prin ridicarea energiei kundalini, este să ne unim cu divinul. Putem face acest lucru în contextul unei relaţii carnale pline de dragoste, dar şi în lipsa acesteia.

Standardele etice sunt aceleaşi în ambele cazuri.

Pentru călăuzire, mie îmi place să apelez la energia kundalini tantrică, care recunoaşte existenţa energiei masculine şi feminine în fiecare individ. Cele mai multe texte tantrice formulează opt aspecte ale actului se-

xual, care conduc cuplul de la stadiul formării gândurilor sexuale în cap la contactul fizic complet. Aceşti paşi includ activităţi cum ar fi gânditul la sex, schimbul de cuvinte, atingerile reciproce, şi multe altele. Sexul în sine este ultimul ingredient. [61]

Gândeşte-te la opt paşi care ţi-ar permite să faci sex cu adevărat „sigur" – sex care nu răneşte, nu este abuziv. Regula finală este aceasta: dacă îţi urmezi adevăratul sistem de valori sexuale, îţi vei preţui automat partenerul şi vei vrea să fii preţuit de partenerul tău.

(5) A nu înhăţa (sanscrită: Aparigraha)

A deţine ceva şi a fi liber sunt două stări opuse de a fi. Eul nostru e educat să manipuleze pentru a putea deţine ceva sau pentru a se simţi în siguranţă. Uneori, cu cât vrem să devenim mai siguri, cu atât devenim mai nesiguri decât eram deja. Împotrivirea la schimbarea prin apucarea de ceva înseamnă a se opri din transformare. Ceea ce contează este esenţialul – aprecierea a ce avem şi a ceea ce suntem.

Vrei o demonstraţie a felului în care funcţionează acest principiu? Gândeşte-te la o problemă. Acum strânge-ţi braţele la piept. Imaginează-ţi că eşti în mijlocul unui grup de prieteni buni şi de îngeri. Dacă îţi ţii braţele strâns peste inimă, aceştia nu prea pot să te ajute, nu-i aşa? Nici energia ta kundalini nu poate să se ridice.

Acum întinde-ţi braţele şi scoate-ţi pieptul în afară. Ia uite ce se întâmplă! Prietenii tăi vizibili şi invizibili te pot ţine de mână. De asemenea, forţa ta de viaţă se poate ridica mult mai uşor, umplându-te cu lumină şi cu dragoste. Ce s-ar putea întâmpla dacă ai umbla tot timpul cu atât de multă dragoste în inimă şi cu braţele deschise spre ceea ce lumea are să îţi ofere?

Niyama: Coduri pentru un trai spiritualizat

În continuare voi descrie niyama, codurile yoghine pentru o viaţă spirituală, şi felul în care încurajează ele o experienţă de viaţă sănătoasă, plină de kundalini.

(6) Puritate (sanscrită: Saucha)

Un trai pur presupune curăţenie. Există multe modalităţi prin care ne putem menţine curaţi. Printre acestea se numără grija de corpul,

mintea şi mediul nostru înconjurător. Dieta sănătoasă şi apa curată sunt doar două elemente ale formulei corecte.

Devenim nu doar ceea ce mâncăm, ci şi ceea ce vedem, citim, şi cei cu care ne asociem. Aderarea la acest percept este una din cheile unei relaţii sănătoase cu energia kundalini. Apa curată şi mâncarea organică, pură, fără influenţe chimice, ne hrănesc celulele, dar ajută şi la eliminarea substanţelor toxice şi previn acumularea reziduurilor. Blocajele fizice, cum ar fi cele energetice, pot stopa ascensiunea energiei kundalini şi pot avea efecte secundare neplăcute, cum ar fi boli, emoţii negative şi pierderea controlului sexual. Mai târziu, în acest capitol vom discuta despre mai multe aspecte ale unui mod de viaţă pur.

(7) Mulţumire (sanscrită: Santosha sau Santosa)

A fi mulţumit înseamnă a fi satisfăcut cu locul pe care îl avem în viaţă. Nu e acelaşi lucru cu a ne complace sau a fi fericiţi. Nu avem voie să tolerăm abuzul, dar nici nu trebuie să credem că vom fi întotdeauna plini de bucurie. Totuşi, prin acceptarea situaţiei în care ne găsim, hrănim speranţa şi atragem posibilitatea ca situaţia în care ne găsim să devină mai bună.

Iată o modalitate distractivă de a experimenta santosha. Începe cu ciocolată. E foarte probabil că deja îţi place ciocolata, dar poate că nu ştii că aceasta – la fel ca orice alt lucru – poate fi programată în mod energetic pentru obţinerea unui efect superior. De fapt, există o marcă nouă de ciocolată, numită *Ciocolata cu intenţii bune*, despre care s-a demonstrat, în cadrul unui experiment placebo, că îmbunătăţeşte dispoziţia, bunăstarea generală şi concentrarea, reducând, în acelaşi timp, oboseala şi stresul.[62]

Dragostea naturală pentru ciocolată poate fi benefică în situaţiile neplăcute. Acest experiment are trei stadii.

Mai întâi, alege o bucată de ciocolată. Cu ea în mână gândeşte-te la energia kundalini din inima ta şi toarnă toată bunătatea în ciocolată. Acum mănânc-o, savurând-o pe îndelete.

Acum, încearcă acelaşi lucru cu un fel de mâncare care nu îţi place. „Gretos" te gândeşti, cu mâncarea în mână. Nu te mai gândi la mâncare,

ci concentrează-te asupra inimii, conferind mâncării toate calităţile pozitive ale adevăratei tale naturi. Concentrează-te asupra măreţiei în timp ce guşti din mâncarea care înainte nu îţi plăcea. Are un gust diferit?

În cele din urmă, alege o situaţie, o persoană sau o activitate care nu ţi-a plăcut niciodată. Intră în mod intenţionat în interacţiune cu aceasta, dar înainte de a face acest lucru, acceptă fluxul energiei kundalini în inimă. Umple situaţia neplăcută cu dragostea, bunătatea şi virtutea din inima ta. Observă-ţi sentimentele. Există mai multă plăcere? Continuă această practică în orice faci.

(8) Entuziasm molipsitor (sanscrită: Tapas)

Tapas înseamnă „foc". În termeni yoghini, această niyama ne invită să ne direcţionăm focul spre o cauză bună, în mod disciplinat. Convigerile şi entuziasmul generează mişcare.

Nu e greu să găsim energie pentru lucrurile şi activităţile care ne plac. E mai dificil să facem însă acest lucru pentru activităţile care nu ne plac. Printre acestea se numără muncile domestice care se tot acumulează. Sau teancurile de hârtii care se adună pe birou. Disciplina este uneori singura modalitate prin care putem aprinde o flacără ori o pasiune şi, în general, prin care putem realiza ceva.

Cheia spre tapas este o formă de disciplină conştientă. Când ne găsim într-un moment anume, oricare ar fi acel moment, aducem tot ce suntem pentru realizarea acelei sarcini. Când ne folosim toată fiinţa pentru ceva, devenim tot ce putem fi în acel moment.

Pentru transformarea unei activităţi pe care o urâm într-o activitate plăcută, alege o muncă ce pare o urăşti, dar care trebuie făcută. Poate fi o activitate casnică, de exemplu să faci curat în baie sau să strângi mizeria făcută de câine pe gazon. Poate implica un obicei personal, cum ar fi să-ţi aduci agenda la zi sau să-ţi calci hainele pentru muncă.

Mai poate însemna implicarea într-un proiect despre care nu ai o părere prea bună.

Oricare ar fi sarcina pe care o alegi, stai câteva momente înainte de a te apuca şi ridică-ţi energia kundalini, prin respiraţie, prin întregul corp, folosind tehnici blânde. Accesează energia spirituală de deasupra capu-

lui tău şi amestecă energia fizică şi cea spirituală din inima ta. Apoi aruncă-te în această sarcină cu toată inima.

(9) Studiul de sine (sanscrită: Swadhyaya)

Sufletele noastre sunt atrase în mod natural de activităţile care ne dezvăluie adevărata natură, fie ele hobby-uri, muncă sau simple activităţi ale vieţii de zi cu zi. Poate că nici nu ne dăm seamă că prin implicarea în aceste activităţi ne angajăm într-un studiu de sine.

Pentru ca o activitate să fie considerată studiu sufletesc, trebuie să perseverăm în ea, oricare ar fi piedicile de care ne lovim sau problemele care apar.

Făcând acest lucru, învăţăm care ne sunt puterile, dar şi limitele.

Adesea activitatea respectivă ne scoate la iveală eul sau sufletul fragmentat. Putem astfel cere ajutor pentru reintegrarea în întregul divin.

Intrând în relaţie cu energia kundalini, intrăm în relaţie şi cu diferitele aspecte ale sinelui. Aceste aspecte pot fi reprezentate de chakre, care reprezintă fiecare o anumită calitate a fiinţei.

De exemplu, prima noastră chakră corespunde eului fizic, iar chakra a doua corespunde eului emoţional şi creator. În trecerea energiei kundalini printr-o chakră anume, ea accentuează eul corespunzător şi diferitele puteri, limitări şi nevoi ale acestuia. Dacă dorim, putem acum să ne concentrăm asupra acelui aspect al sinelui şi să schimbăm ceea ce trebuie schimbat, să vindecăm ceea ce trebuie vindecat şi să îmbrăţişăm şi să acceptăm ceea ce suntem.

Kundalini nu încearcă să transforme fiecare din aceste euri individuale într-un specimen uman perfect; ea încearcă doar să ne facă mai conştienţi şi ne invită să facem diferite alegeri, dacă acest lucru este de dorit. Acesta e un proces continuu, dar putem exersa arta studiului de sine, numită şi swadhyaya, printr-un exerciţiu de genul celui prezentat mai jos.

Alege o activitate şi observă, în mod intenţionat, fiecare din eurile chakrelor care se implică în acea activitate. Poţi studia toate aceste aspecte pe rând, în timp ce te dedici activităţii, sau poţi repeta activitatea, urmărind de fiecare dată o altă chakră. De exemplu, eu pot alege să studiez

eurile chakrelor în timp ce muncesc prin casă. Cum se implică prima mea chakră, eul fizic, în această activitate? Verva mea creşte oare când mut mobila prin casă, doar pentru a scădea atunci când curăţ vasul de toaletă? Se înviorează oare chakra a doua atunci când redecorez o cameră, doar pentru a deveni deprimată când dau cu aspiratorul? Pe măsură ce mă implic în diferite activităţi, fie într-un singur episod sau în mai multe episoade separate, studiez fiecare reacţie a chakrelor.

Pot trage concluzia că îmi place să fiu inovativă şi creativă, dar nu îmi place să am de-a face cu mizeria. Pot acum decide cum să mă ocup mai bine de tendinţele mele. Poate că reuşesc să fac muncile mai jucăuşe şi să fac o chakră anume responsabilă cu sarcinile cele mai plictisitoare. Poate că aş putea angaja pe cineva pentru muncile mai grele.

Fiind atentă şi sinceră mă înţeleg mai bine pe mine însămi şi pot acţiona ca atare. Te încurajez să-ţi alegi şi tu o activitate care va permite acest fel de studiu de sine şi îţi va permite să studiezi eul fiecărei chakre în timp ce îşi îndeplineşte sarcinile alocate. Orice sistem al chakrelor e potrivit. Eu voi face o schiţă pentru sistemul meu cu douăsprezece chakre (prezentat în capitolul doi), în caz că vrei să îţi studiezi trăsăturile de caracter.

Chakra întâi	Caracter fizic/manifestare
Chakra a doua	Caracter emoţional/ creativitate
Chakra a treia	Caracter mental/talent administrativ
Chakra a patra	Relaţionare/vindecare
Chakra a cincea	Caracter verbal/comunicare
Chakra a şasea	Caracter vizionar/strategic (şi anticipare)
Chakra a şaptea	Profeţie/spiritualitate
Chakra a opta	Caracter şamanic/misticism

Chakra a noua	Armonizare/idealism
Chakra a zecea	Naturalism/legătura cu natura şi cu strămoşii
Chakra a unsprezecea	Conducere a diferitelor forţe/talente de lider
Chakra a douăsprezecea	Autoritate/trăsături specifice fiecăruia

(10) Sărbătorirea spiritualului (sanscrită: Ishvara Pranidhana)

Când ne sărbătorim eul spiritual, deschidem o uşă spre sacru. Prin folosirea ritualurilor, a sărbătorilor, a solitudinii sau a împărtăşaniei ne deschidem adevăratului sine. Acestea ne ajută să ne examinăm suferinţele, regretele şi momentele de amărăciune, pentru a descoperi dulceaţa care se ascunde în ele.

Şmecheria este să facem diferenţa între disponibilitate şi hotărâre. Eşti hotărât să te dechizi voinţei divine, ori eşti doar dispus ca divinul să devină „plin de tine"? E mai simplu să observi diferenţa dacă îţi duci problemele în faţa lui Dumnezeu.

Încearcă să pui de-o parte un moment, cel puţin o dată pe zi, în care să ceri sfaturi de la divinitate despre cum să duci o viaţă plină de kundalini. Ar fi bine să-ţi alegi un loc special în care să te conectezi. Îţi poţi construi un fel de altar, poţi alege un loc special pentru a medita, sau poţi sta sub un copac special.

Poţi citi rugăciuni, poţi face exerciţii fizice, poţi scrie poezii sau poţi desena. Poţi folosi rugăciunea, ceea ce implică să ceri ceva de la divinitate. Poţi medita, ceea ce implică să te deschizi pentru a primi răspunsuri de la divinitate. Poţi contempla, ceea ce înseamnă să te scalzi pur şi simplu în prezenţa divinului.

Acesta e momentul în care poţi atinge omniscienţa şi poţi învăţa despre absolut.

EXERCIȚIU

Ochelarii lui Dumnezeu

Toate cele zece principii de viață se împletesc în acest exercițiu. Petrece câteva momente, în fiecare zi, purtând o pereche de „ochelari ai lui Dumnezeu."

Aceștia sunt ochelari făcuți special pentru tine. Când îi porți, ei îți permit să vezi lumea – și pe tine însuți – prin ochii divinității. Poți purta acești ochelari cât de des vrei și cât de mult timp vrei.

Acești ochelari speciali te vor ajuta să-ți schițezi un plan practic pentru o viață care îmbrățișează energia kundalini. Ingredientele principale ale acestui plan sunt prezentate în secțiunea următoare.

Trecerea prin kosha: respectarea stilului de viaţă ayurvedic
Stadiile iluminării

Pe măsură ce energia noastră kundalini evoluează, hrănită de elementele masculine şi spirituale, dar şi de o abordare sănătoasă a vieţii, ea ne permite să trecem prin cinci bariere diferite care stau în calea iluminării, numite kosha în Ayurveda.

Kosha sunt scuturi care se găsesc în jurul sufletului nostru. Trecerea prin aceste kosha se face în mai multe stadii, de la practic la spiritual.

Urmează o scurtă descriere a acestor cinci kosha şi a folosirii unei forţe superioare, numită agni, care face posibilă această transformare. M-am inspirat din lucrarea lui David Frawley, Yoga şi Ayurveda, dar şi din studiile şi experienţa proprie. Personal, eu cred că agni este o formă accesibilă a divinului şi că energia kundalini, sub orice formă sau nume – inclusiv formele pe care eu le numesc energia kundalini roşie, aurie sau radiantă, iar alţii le numesc Duh Sfânt, chi sau forţă a vieţii – conţine aspecte ale acestei energii. Existenţa energiei agni sugerează faptul că energia kundalini este o lumină divină, una din feţele prin care se exprimă divinitatea.

Pe măsură ce această forţă trece prin fiecare kosha, ea ne asigură energia şi avântul necesare pentru a ne purifica şi a ne transforma în diferite moduri. Această metamorfoză nu este menită să ne schimbe, ci să ne permită să fim ceea ce suntem cu adevărat.

***Annamaya Kosha:** cunoscut sub numele de scutul hranei, acesta e stadiul în care ne concentrăm asupra unei diete şi vorbiri corecte, concentrându-ne asupra lucrurilor care intră în noi, dar şi asupra celor care ies din noi.*

Pranamaya Kosha: *scutul pranic este stadiul în care folosim respiraţia corespunzătoare pentru a deveni mai conştienţi şi pentru a ne concentra asupra vorbirii care exprimă adevărul.*

Manomaya Kosha: *în acest stadiu, al scutului exterior al minţii, ne îndreptăm atenţia asupra problemelor minţii interioare pentru a analiza impresiile şi a le împleti în pânza imaginaţiei.*

Vijnanamaya Kosha: *În timpul acestui stadiu, al scutului inteligenţei, ne accesăm puterea de discernământ pentru a putea acţiona cu integritate şi moralitate.*

Anandamaya Kosha: *acesta este scutul focului dragostei. Acum căutăm dragostea şi nu doar poftele sau dorinţele; aprindem flacăra dorinţelor cele mai profunde, a celor mai înalte motivaţii şi celor mai profunde aspiraţii. Ieşim din acest stadiu plini de bucuria adusă de înţelepciune.*

Dincolo de kosha a cincea, mai trecem prin două stadii de dezvoltare.

Primul este chidagni, focul conştiinţei, care se bazează pe constientizarea sinelui. Pe scurt, trebuie să ne iluminăm viţile cu flacăra strălucitoare a adevăratului sine. Stadiul al doilea este brahman, sau focul fiinţei. Această realitate supremă aduce recunoaşterea faptului că lumina universală şi lumina noastră personală sunt unul şi acelaşi lucru.

Acum putem lumina calea pentru cei din jur.

Acum putem atinge scopul final al ridicării energiei kundalini: slujirea plină de dragoste.

Ingredientele unei vieţi pline de kundalini

Cei mai buni medici,
Nimeni nu poate nega acest lucru,
Sunt soarele, apa, odihna şi aerul,
Exerciţiile fizice şi dieta.
Aceştia vor avea grijă de tine cu plăcere
Dacă îi vei lăsa,
Îţi vor linişti mintea,
Îţi vor vindeca voinţa
Şi nu îţi vor lua niciun bănuţ.

– Cântec pentru copii citat de Wayne Fields, What the River Knows (Ce ştie râul)

Energia kundalini poate fi folosită în orice scop, fie el bun sau rău. Când este încurajată să curgă spre centrul nostru spiritual, ea va ajunge inevitabil acolo, aducând cu ea tot ceea ce suntem. Cu cât ne antrenăm energia kundalini spre scopuri superioare, cu atât mai uşor ne e să luăm decizii bazate pe dragoste, speranţă şi adevăr.

Obiceiurile rele, poftele şi tendinţele spre dependenţe încep să dispară. Intenţia este principiul care ne direcţionează energia. Intenţia urmează atenţiei. Dacă suntem obsedaţi de lucrurile care ne deranjează probleme sau supărări – percepţia noastră va spori aceste probleme. Ele vor deveni mai puternice. Sănătatea noastră se va deteriora. Dacă ne ocupăm, în schimb, de scopuri pozitive, cum ar fi atingerea unei stări optime de sănătate, implicarea în relaţii sănătoase şi întreprinderea unor activităţi pline de sens, ne vom atinge aceste scopuri. Vom deveni mai sănătoşi. Kundalini ne va sprijini atitudinea, oricare ar fi ea.

Secţiunea următoare prezintă activităţi care ne permit să aplicăm cele zece principii de viaţă – yama şi niyama descrise în secţiunea anterioară în viaţa de zi cu zi. Aceste activităţi sunt piatra de căpătâi a oricărui proces kundalini, de la purificare la integrare. Practicabile şi uşor de realizat, ele încurajează energia kundalini să sporească sănătatea şi

funcţionarea superioară. Fiecare recomandare este explicată ca fiind modalitatea corectă de a acţiona. Cuvântul corect nu trebuie confundat cu perfecţiunea. El are legătură cu ideea de potrivire. Ceva care ni se potriveşte este lucrul corect pentru noi. Ni se potriveşte ca o mănuşă, ne protejează, ne îmbogăţeşte şi ne face viaţa mai bună.

Pentru a atinge iluminarea, comportamentul, acţiunile, gândurile, emoţiile, relaţiile şi munca noastră trebuie să ne reflecte adevăratul sine.

Deci, termenul corect afirmă faptul că avem dreptul de a acţiona şi de a trăi într-un mod care ne respectă şi ne onorează sinele interior.

Dieta corectă

Cea mai importantă modalitate de a asigura o experienţă kundalini sănătoasă este prin dietă. O dietă potrivită implică consumul de alimente pure şi hrănitoare, care sunt alimentele ce conţin o cantitate mare de prana, sau energia vieţii. O regulă de bază susţine că un aliment este cu atât mai bun pentru noi cu cât este mai aproape de originea forţei sale de viaţă. De exemplu, morcovii proaspeţi conţin mai multă prana decât morcovii din conservă.

Când selectăm sursele de proteine şi de lapte, trebuie să luăm în considerare hormonii, antibioticele şi alţi aditivi, cât şi starea sursei de proteine în momentul în care a fost sacrificată, mulsă ori crescută.

Stresul ridică nivelul natural de cortizon şi adrenalină la animale, iar aceşti hormoni devin parte din energia ta când consumi produse animale. Indiferent care ar fi mâncarea sau băutura ta preferată, întotdeauna e mai bine să consumi alimente luminoase, care nu conţin aditivi şi conservanţi.

O modalitate eficientă de a asista energia kundalini în ascensiunea sa este să adoptăm o dietă bazată pe chakre. După cum am explicat în capitolul al doilea, energia kundalini se poate bloca în chakre. O putem convinge să-şi continue ascensiunea prin consumul de alimente asociate cu diferitele chakre.

Deanna Minich, autoare a lucrării *Chakra Foods for Optimum Health* (*Alimente ale chakrelor, pentru o sănătate optimă*), sugerează

alimente speciale pentru sprijinirea celor şapte chakre corporale. Iată câteva din recomandările lui Minich:

Chakra întâia: problemele de alimentaţie se nasc, de obicei, din dorinţa de a ne proteja. Chakra aceasta prosperă atunci când mâncăm împreună cu alţii. Trebuie să încercăm alimentele care ancorează şi protejează: proteine, minerale, rădăcinoase, ciuperci comestibile şi medicinale şi alimentele de culoare roşie.

Chakra a doua: această chakră ne deschide curgerii sau mişcării, inclusiv fluxului emoţiilor. Putem fi predispuşi mâncatului excesiv pentru a ne calma emoţiile. Trebuie să petrecem timp pregătindu-ne masa şi trebuie să acordăm atenţie simţurilor în timp ce mâncăm. Trebuie să consumăm alimente care hrănesc curgerea: grăsimi şi uleiuri (în special cele bogate în omega-3), peşte, fructe tropicale, seminţe, nuci şi alimente de culoare portocalie.

Chakra a treia: această chakră transformă energia. De aceea, trebuie să-i menţinem flacăra aprinsă. Aceasta se poate stinge dacă ne încărcăm cu zaharuri, băuturi carbogazoase şi îndulcitori artificiali. Pentru a ne reaprinde focul energetic, trebuie să încercăm carbohidraţii cu conţinut glicemic scăzut, care includ carbohidraţii complecşi, fibre, cereale integrale, legume şi mâncarea de culoare galbenă.

Chakra a patra: uneori dăm mai mult decât primim şi mâncăm mai mult pentru a echilibra lucrurile. Dacă împărţim mâncarea cu alţii, cu dragoste, devenim mai sănătoşi. Această chakră prosperă când ne exprimăm gratitudinea pentru mâncarea pe care o consumăm, când facem donaţii băncilor de alimente şi când punem dragoste în hrana pe care o consumăm. Alimentele pentru dragoste şi compasiune sunt legumele, lăstarii, hrana crudă, alimentele bogate în clorofilă şi alimentele de culoare verde.

Chakra a cincea: chakra aceasta e locul unde mâncarea intră în corp, dar şi centrul energetic asociat cu respiraţia şi cuvintele. Această chakră se dezechilibrează dacă nu avem optimi dietetice

clare sau dacă nu avem grijă cum consumăm mâncarea. Trebuie să mâncăm cu grijă, să mestecăm bine şi să eliminăm factorii care ne pot distrage, pentru a crea condiţii ideale pentru această chakră. Trebuie să ne concentrăm. Alimentele asociate cu adevărul şi comunicarea sunt legumele marine, supele, sosurile, sucurile şi fructele.

Chakra a şasea: chakra aceasta prosperă când ne ascultăm intuiţia şi nu ne supunem presiunilor exterioare ori ale intelectului. Alimentele asociate sunt ceaiurile de plante, murele şi afinele.

Chakra a şaptea: acesta e sediul interconectivităţii, al înţelesurilor profunde şi al esenţialului. Mâncatul este un act divin. Consumul de alimente care crează o legătură între corp, minte şi suflet va sprijini scopul chakrei a şaptea: integrarea tuturor aspectelor sinelui nostru în divinitate.

Trebuie să folosim alimente care facilitează unificarea şi legătura cu soarele şi cu luna, cu aerul curat şi cu dragostea necondiţionată.[63] Trebuie să alegem alimente care se potrivesc cu sistemul nostru de valori. Dacă urmăm o cale spirituală biblică, trebuie să luăm în considerare dieta sugerată de Vechiul şi Noul Testament. Dacă sprijinim drepturile animalelor trebuie să devenim vegetarieni. Înainte şi după masă, trebuie să recunoaştem graţia divină folosind rugăciunea sau meditaţia. Trebuie să binecuvântăm mâncarea şi pe cei care au pregătit-o. Trebuie să gătim cu inima plină de pace.

După cum ne-au învăţat hinduşii, cu mii de ani în urmă, divinul este peste tot: în mâncare, în soare, în apă, în gândurile noastre şi în noi.

Exerciţii corecte, fizice şi energetice

Trebuie să ne mişcăm. Mişcarea este ideea din spatele asanelor yoghine, dar orice tip de exerciţiu fizic ne poate ajuta să eliminăm blocajele, să încurajăm ascensiunea forţei noastre de viaţă şi să integrăm spiritul în corp. Materia reziduală şi toxinele se acumulează în timp, la fel ca energiile negative, ale noastre şi ale altora. Aceste blocaje toxice interferează

cu fluxul energiei kundalini şi pot produce probleme cum ar fi traume fizice, boli şi chiar probleme mentale.

Mişcarea zilnică elimină blocajele energetice şi încurajează efectele energizante ale energiei kundalini asupra corpului nostru şi asupra sistemului nostru energetic.

Exerciţiile fizice sunt vitale, dar la fel sunt şi exerciţiile energetice. După cum am mai precizat, eu sunt de părere că până la 80 la sută din iritaţiile şi chiar din bolile noastre serioase, de la fizice la mentale, încep cu energiile pe care le absorbim din alte surse.

Problemele nerezolvate ale altora devin parte din mediul nostru înconjurător energetic. Dacă depindem de alţii, din punct de vedere energetic, împrumutăm toate aceste probleme din jurul nostru. Putem face acest lucru pentru a ajuta pe altcineva, pentru a ne simţi în siguranţă sau doar pentru a uşura presiunile vieţii de zi cu zi. Dar aceste energii nu sunt ale noastre şi de aceea suntem incapabili să le procesăm. Ceea ce nu poate fi curăţat va provoca un blocaj. Exerciţiile sunt una din cele mai bune metode de a ne elibera de stresul propriu dar şi de stresul provocat de împrumutarea energiilor altora.

Respiraţia corectă

Toate tipurile de yoga predau tehnici de viaţă menite să ne ofere o viaţă mai bună. De aceea, atrag mereu atenţia asupra importanţei respiraţiei, un subiect tratat de-a lungul întregii cărţi. Pe lângă exerciţiile de respiraţie prezentate în capitolul şase, putem folosi respiraţia abdominală şi ne putem abţine de la respiraţia din piept. Doar respiraţia abdominală permite respiraţia prin diafragmă, care lasă plămânii să se extindă şi să se contracte. În plus, trebuie să ne amintim că dacă expirăm profund eliminăm mai multe toxine.

Obiceiuri corecte

Toţi avem obiceiuri care ne enervează. Cu cât ne supără mai mult propriile obiceiuri, cu atât va fi mai greu să le schimbăm – deşi vedem că ne afectează relaţiile, funcţiile trupeşti şi bunăstarea spirituală.

Dacă suntem cu adevărat blocați, de exemplu dacă avem o dependență, e vital să cerem ajutor. Mulți terapeuți înțeleg nu doar dinamica familială, ci și efectele problemelor sufletești și energetice.

Eu am descoperit că e folositor să asociez tendințele spre depedență cu chakra responsabilă pentru ele. În acest fel, îmi pot concentra energia kundalini pe chakra respectivă sau pot determina exact de ce ajutor am nevoie.

Vrei să afli ce tendințe spre dependențe se ascund în fiecare chakră? În paginile următoare vei găsi un tabel bazat pe sistemul cu douăsprezece chakre.

Chakra	Simptome sau obiceiuri negative
Prima	Dependența de droguri grele, alcool, muncă, sex, exerciții fizice, comportament sadic ori masochist, cheltuit bani, lapte, grăsimi sau carne. Boli cronice sau care se repetă, accidente frecvente. Datorii.
A doua	Dependența de alimentele bogate în gluten, grâu, carbohidrați bogați în amidon, alcool obținut din grâne, ciocolată și anumite emoții – sau toate emoțiile.
A treia	Dependența de muncă, perfecțiune, marijuana, cafeină, băuturi carbogazoase, bere, alcool făcut din porumb și zahăr procesat din porumb.
A patra	Dependența de drogul Ecstasy, dragoste (persoana trebuie să fie tot timpul îndrăgostită), anumite relații (persoane la care nu poți să renunți), fumat, vin, zahăr și dulciuri, ori zaharină.
A cincea	Vorbit sau citit compulsiv, mâncat excesiv, fumat sau mestecarea de tabac.

Chakra	Simptome sau obiceiuri negative
A șasea	Ura de sine (ca în cazul unei proaste imagini de sine) și îngrijorări compulsive cu privire la aspectul fizic. Dependența de ciocolată și de toate substanțele care modifică starea de spirit. Comportament compulsiv cum ar fi spălatul des pe mâini sau criticarea altora.
A șaptea	Dependența de substanțe calmante sau excitante ori/și de alcool. Aderarea la o religie fanatică; folosirea rugăciunii sau a meditației pentru a evita realitatea. Depresie sau anxietate.
A opta	Dependența de substanțe care pot fi folosite în vindecare, cum ar fi tutun, nicotină sau cafea. Personalitatea șamanică absoarbe problemele altora și adesea folosește substanțe care crează dependență pentru a estompa efectele energiei fizice sau psihice toxice.
A noua	Sărăcia, zgârcenia, urmărirea binelui altora până la punctul în care persoana își face rău ei însăși. Personalitatea chakrei a noua e un idealist și se poate, uneori, sacrifica pe sine prea mult.
A zecea	Folosirea de ciuperci halucinogene, ca drog. Exercițiile din exterior (de exemplu plimbările în natură) folosite ca escapism. Concentrarea asupra animalelor și a naturii pentru a evita oamenii. Dependența de rădăcinoase, nuci sau substanțe chimice, cum ar fi aditivii alimentari, lipiciul sau alte substanțe anorganice create de om.
A unsprezecea	Negativitate, probleme legate de putere (persoana trebuie să dețină controlul).
A douăsprezecea	Comportament imatur și relații abuzive de orice fel. Lipsa de sens.

Mediu înconjurător corect

Geopoluarea este un termen relativ nou, care subliniază problemele trăirii – sau încercării de a rămâne în viaţă – în lumea modernă. Mai multe studii au demonstrat că expunerea constantă la poluarea electromagnetică – linii de curent electric, computere, radiaţii x, microunde, telefoane celulare şi chiar aparatura de bucătărie lăsată în priză – ne afectează în mod negativ.

Unii dintre noi suntem mai sensibili decât alţii la aceste energii. Dacă eşti o persoană foarte sensibilă, caută informaţii şi încearcă să afli ce ai putea face pentru a elimina din factorii de stres. Uneori ajunge să scoatem din priză aparatura din casă, atunci când nu o folosim.

Alteori, s-ar putea să trebuiască să luăm în considerare opţiunea de a ne muta.

O altă modalitate de a elimina din factorii de stres înconjurători este să ne transformăm casa într-un loc sacru. Zgomotul poate fi un imens factor de stres. Prea mult zgomot poate produce probleme ale inimii, ţiuituri în urechi, tensiune crescută, insomnie, dezechilibru emoţional şi probleme de imunitate şi metabolism. Aceste lucruri au fost demonstrate de un raport al Organizaţiei Mondiale de Sănătate.[64] Beneficiile activării conştiente a energiei kundalini nu vor dura prea mult dacă vom fi expuşi la strigăte şi urlături, radiouri date la maximum, televizoare date la maximum sau muzică foarte puternică ascultată la căşti.

Ca parte a unei bune strategii a mediului înconjurător, ia în considerare folosirea de practici cum ar fi feng shui sau Baubiologie (biologia construcţiilor), care ne arată cum să aşezăm obiectele pentru a elimina energiile negative şi a spori energiile pozitive. Nu uita să petreci timp în aer liber în fiecare zi.

Exprimare corectă

Igiena emoţională este foarte importantă. Orice sentimente pe care încercăm să le ascundem sau, dimpotrivă, pe care le exprimăm în mod exploziv, se vor transforma inevitabil într-o problemă pentru alţii şi pentru noi.

Acest lucru se aplică atât sentimentelor cât şi gândurilor; de cele din urmă ne vom ocupa în secţiunea următoare.

Pe de o parte, nu vrem să ne reprimăm emoţiile; dacă facem acest lucru, ne îmbolnăvim. Din fericire, energia kundalini în ascensiune va scoate la lumină toate emoţiile nevindecate şi toate traumele fizice. Nu trebuie doar să ne ocupăm de aceste probleme, trebuie să vrem să facem acest lucru.

Merităm să fim eliberaţi de evenimentele şi de emoţiile care ne fac sufletul prizonier. Pe de altă parte, dacă ne aruncăm emoţiile puternice asupra celor din jur, ne facem rău nouă şi celor dragi.

Cheia e să ne simţim, nu doar să ne exprimăm, emoţiile. Experimentarea totală a emoţiilor va deschide fluxul energiei kundalini şi ne va scăpa de convingerile care ne-au făcut să le reprimăm în trecut. Pentru sfaturi despre cum să ne acceptăm şi să învăţăm din sentimentele pe care le încercăm, vezi secţiunea *Integrarea emoţiilor: găsirea libertăţii în simţire* de la începutul acestui capitol.

Impresia corectă

Cele mai multe tendinţe distructive ale noastre încep cu gânduri sau convingeri negative care ne-au fost induse de alţii. Cu alte cuvinte, cu toţii am fost reprimaţi, deprimaţi şi comprimaţi de convingeri care nu ne sunt benefice. De unde provin aceste convingeri nefolositoare? De la părinţi, înaintaşi, familie, cultură, prieteni, religie – şi tot ce vreţi.

De multe ori nu ne dăm seama de lucrurile care ne determină reacţiile. Din cele aproximativ 50.000 de gânduri pe care le avem în fiecare zi, cam 98 la sută sunt exact aceleaşi pe care le-am avut în ziua dinainte.[65] Dintre acestea, cam 80 la sută sunt negative.[66] Cum ne putem purifica gândirea inconştientă? În viaţa de zi cu zi, trebuie să filtrăm informaţia la care ne expunem. Avem opţiuni. Trebuie să ne abţinem de la pornografie, ştiri, filme sau cărţi deprimante şi chiar de la conversaţii negative. Astfel vom avea mai puţin de curăţat după aceea. Cum să scăpăm însă de ceea ce se află deja în noi? Încearcă să urmezi câteva din sfaturile următoare, preluate de la Clinica Mayo:

(1) Identifică-ţi gândirea negativă. Exemplele obişnuite sunt:

• Filtrarea automată a aspectelor pozitive ale unei situaţii şi concentrarea asupra aspectelor negative

• Personalizarea sau autoînvinuirea când de fapt nu suntem responsabili.

• Gândirea catastrofică (anticiparea a ceea ce e mai rău)

• Polarizarea, gândind doar în alb şi negru, fără nuanţe de gri.

(2) Concentrează-te pe gândirea pozitivă. Iată câteva sfaturi:

• Analizează-te. Evaluează-ţi gândurile şi transformă-le din gânduri răutăcioase în gânduri bune.

• Încearcă umorul. Zâmbeşte şi râde. Ajută!

• Adoptă un stil de viaţă sănătos. Fă exerciţii fizice cel puţin de trei ori pe săptămână şi alege o dietă sănătoasă.

• Leagă prietenii cu oameni fericiţi. Devenim ca persoanele cu care ne petrecem timpul. Persoanele negative cred că nu au puterea de a-şi schimba viaţa. Vrei să devii ca ele?

• Vorbeşte frumos cu tine însuţi. Nu îţi spune nimic din ce nu le-ai spune altora, şi nu uita să fii amabil cu cei din jur![67]

Eliberarea corectă de stres

Stresul se datorează modului în care reacţionăm la evenimentele care ni se întâmplă, şi nu evenimentelor în sine.

Întregul proces kundalini facilitează eliberarea de stres prin faptul că ne încurajează să ne oprim, să ne gândim şi să ne reformulăm în concordanţă cu principii superioare, cum ar fi cele zece principii despre care am vorbit mai devreme în acest capitol.

Relaţii corecte

Devenim la fel ca persoanele cu care ne asociem. De asemenea, avem tendinţa de a trata oamenii ca pe ceea ce credem noi că sunt ei în loc să-i tratăm ca pe ceea ce sunt ei cu adevărat.

Dacă am fost răniţi în copilărie sau într-o relaţie la care am ţinut, am putea crede că toată lumea ne va răni aşa cum au făcut-o persoanele din

trecutul nostru. Am putea privi orice potențial prieten ca pe persoana care ne-a bârfit în clasa a șaptea. Orice posibil iubit poate deveni o extensie a unui părinte abuziv. E vital să încercăm să creștem personal, pentru a ne putea împăca cu trecutul și a vedea clar în prezent.

Nu ne întoarcem în trecut pentru a ne lăsa prinși în capcană de el; ne vizităm trecutul pentru a ne elibera de ideile care au produs sentimentele de alienare și de lipsă de valoare. Această curățare este un proces, adesea necesar atât în timpul stadiului de trezire a energiei kundalini, cât și în stadiul de purificare.

Pe scurt, cu cât procesul kundalini ne ajută să vedem mai bine, cu atât ne conștientizăm mai bine problemele și proiecțiile. Adesea e nevoie de multă muncă pentru atingerea liniștii.

Trebuie să ne alegem, în mod conștient, cu cine ne petrecem vremea zi de zi. Dacă încercăm să renunțăm la alcool, nu avem ce căuta prin baruri, noaptea târziu, cu prietenii de băutură.

Dacă vrem să fim tratați bine, trebuie să ne tratăm și noi cu respect și să ne asociem cu oameni care se tratează pe ei înșiși cu respect.

De asemenea, e bine să se implicăm în activități de vindecare, de genul celor prezentate în capitolul trei, activități care se ocupă de o trezire spontană sau năbădăioasă a energiei kundalini. Realizarea de exerciții de regresie și preocupările sufletești ne eliberează din brațele trecutului și ne deschid spre viața și spre relațiile la care visăm.

Un mod corect de câștigare a traiului

Unii sunt de părere că o persoană iluminată se desparte de lume și trăiește ori în solitudine, ori în devotament total pentru sine. Pentru mulți dintre noi, kundalini are un efect exact opus. Trebuie să trăim în lume și să ducem o viață exemplară. Unii oameni tânjesc după o adevărată trezire a energiei kundalini deoarece vor cireașa de pe tort, darurile care însoțesc această experiență. Ajungând la chakra coroanei, energia kundalini activează darurile magice spirituale siddhi.

Aproape toate culturile și religiile promit trezirea acestor capacități miraculoase prin uniunea cu divinul. Isus Cristos a vindecat bolnavii,

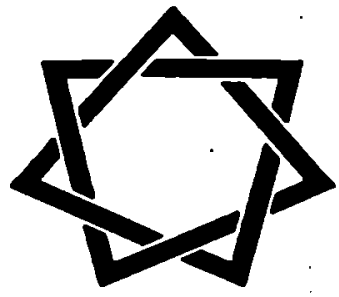
a umblat pe apă şi a înviat morţii; Buddha a făcut lucruri asemănătoare. Deşi acestea sunt puteri foarte mari – aproximativ patruzeci de daruri siddhi, conform multor surse hinduse – ele nu sunt scopul iluminării. Swami Sivananda afirmă că darurile siddhi sunt de fapt „adevărate obstacole în calea realizării... cel care fuge după siddhi va deveni... un om cu gândire lumească."[68]

Desigur, vrem să ne folosim darurile spirituale pentru a duce o viaţă plină de sens. Dar, darurile nu ne fac ceea ce suntem; noi facem darurile ceea ce sunt ele. De fapt, prin intermediul lor noi trebuie să slujim.

Fiecare din aceste zece principii de viaţă este relevant pentru câştigarea corectă a traiului. Nu contează ce meserie avem; contează cât suntem de devotaţi acestei meserii. Nu contează câţi bani câştigăm; important e să acceptăm plata şi să o împărţim cu alţii.

Să ne bucurăm de rezultatele muncii noastre înseamnă să ne respectăm; să le dăm şi altora înseamnă să îi respectăm pe ceilalţi. Nici măcar nu e foarte important dacă avem un loc de muncă ce reflectă întregul nostru eu; ceea ce contează este ca, odată ajunşi la locul de muncă, să muncim cu integritate.

Acelaşi lucru se aplică tuturor aspectelor vieţii noastre. Oricine am fi, trebuie să ne trăim viaţa.



Exclusiv pentru femei (și pentru latura noastră feminină)

Capitolul nouă

Istoria e un substantiv feminin

— autor necunoscut

Cu toții știm că bărbații și femeile nu sunt la fel. Una din cărțile mele preferate, *Men Are from Mars, Women Are from Venus* (*Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*) de John Gray, descrie separarea dintre sexe sugerând că am putea la fel de bine proveni de pe planete diferite. Bărbații vin de pe Marte, planeta peșterilor și a diferitelor aparate și aparaturi. Femeile vin de pe Venus, planeta sentimentalismului. Unde bărbații gândesc în linii, femeile în cercuri. Când bărbații ascultă pentru a auzi faptele, femeile vorbesc pentru a stabili legături. Deși avem atât calități masculine cât și calități feminine, aceste diferențe dintre sexe sunt reale și ele afectează relația pe care o avem cu energia kundalini. De asemenea, e foarte important să înțelegem diferențele energetice dintre latura feminină și cea masculină a realității, dacă

nu de alta, măcar pentru a putea beneficia din plin de efectele energiei kundalini.

În ambele sexe, kundalini scoate la iveală problemele care au legătură cu dragostea, puterea, respectul şi sexul, dar acţionează diferit în cazul bărbaţilor şi al femeilor, din două motive. În primul rând, femeia îşi mişcă energia prin alte chakre decât bărbatul. În al doilea rând, dezvoltarea bioenergetică a femeii este diferită de cea a bărbatului. Acceptând aceste diferenţe, latura noastră feminină poate sprijini la maximum dezvoltarea persoanei care suntem.

Energia femeilor: unicitatea femeii

În munca mea de vindecătoare am descoperit că energia kundalini stimulează răspunsuri diferite în femei şi în bărbaţi. Unul din motive este faptul că femeile îşi localizează conştientul în chakrele feminine, şi nu în cele masculine. De aceea, kundalini va scoate la iveală alte probleme la femei decât la bărbaţi.

Mulţi vindecători sunt de părere că chakrele cu număr par sunt feminine, deoarece sunt receptive; ele atrag energia. Chakrele cu număr impar sunt masculine, emiţând energie. Chakrele feminine pot fi numite mai mult magnetice decât electrice, mai mult interne decât externe (alţi vindecători, printre care Rosalyn Bruyere, cred că există chakre masculine, chakre feminine şi chakrele care sunt un amestec al celor două, ori transcendentale.[69])

Datorită programării energetice, religioase şi sociale, femeile folosesc mai des aceste chakre feminine. Aceste chakre sunt interne şi intuitive, şi nu dominante, animate ori viguroase.

De aceea, ascensiunea energiei kundalini în femei va scoate la iveală mai multe probleme în chakrele feminine şi, în special în stadiul incipient, probleme în chakra a doua. (În sistemul meu cu douăsprezece chakre există cinci chakre în plus faţă de cele şapte din sistemul chakrelor corporale.

Chakrele feminine superioare sunt chakra opt (misticism), zece (mediu înconjurător) şi doisprezece (controlul personal)).

Baza sushumnei este locul de întâlnire al canalelor nadi ida şi pingala, canalul feminin şi canalul masculin.

După activare, energia kundalini a femeii sare imediat în chakra a doua, centrul existenţei sale trupeşti. Aici are loc o dramă care va determina eficienţa finală a energiei kundalini. Aici înţelege femeia ce înseamnă să fie femeie, răspunzând la energia feminină a şarpelui.

Pentru femei: darurile din chakra a doua

Chakra a doua e leagănul emoţiilor şi al creativităţii, chakra legăturilor şi a senzualităţii fizice. Când este folosită în mod sexual, produce erotism şi plăcerile simţurilor.

Atingerea, gustul, vederea, tonurile, sentimentele şi senzaţiile se unesc, asigurând legătura cu sinele interior şi cu cei din jur.

Centrul chakrei a doua a femeii este pântecele său, un loc plin de vise şi visare. Pântecele ascunde o uşă spre univers; este punctul de intrare pentru nevoile, sentimentele şi adevărurile altora.

Simbolul acestei chakre este apa, care reflectă capacitatea femeii de a-şi asuma energiile altora, dar şi de a urma fluxul intuiţiei pentru a răspândi dragoste, compasiune şi înţelegere. Cu ani în urmă, Carl Jung, faimosul terapeut, a remarcat legătura dintre apă, chakra a doua şi femei, declarând că „al doilea centru... e foarte feminin, căci apa este locul renaşterii şi baptisteriul." El considera luna un simbol feminin, receptacul al sufletelor celor morţi. După ce primeşte aceste suflete, luna, la rândul ei, renaşte aceste suflete în soare. Prin urmare, Jung îi atribuie femeii puterea de a renaşte, de creativitate, magie profundă şi mister. [70]

Prin pântece şi ciclul mentrual asociat cu acesta, femeile îmbrăţişează ciclul vieţii însăşi – acele cicluri reflectate în traiul de zi cu zi şi cele descrise de arcul naşterii şi de garanţia morţii.

După cum ne învaţă faimosul medium Edgar Cayce, chakra a doua e mult mai mult decât pare. El a numit-o glanda Lyden, sau Leydig, sălaş al sufletului şi centru de comandă al sufletului. După Cayce, atunci când energia kundalini se ridică, ea duce sufletul odată cu ea, activând fiecare chakră superioară cu ajutorul sufletului însuşi.[71] Astfel, putem

vedea femeile – Femeia – ca pe o forță spirituală, cea care conține potențialul de a aduce suflete noi pe pământ și de a iniția sufletul în corp.

Cele mai multe femei au dificultăți în a se considera divine. Cele mai multe au fost crescute într-o cultură sau o religie care nu recunosc femeia ca aspect egal al absolutului. Totuși, pe valea fluviului Indus, femininul a fost considerat întotdeauna divin. Cultul lui Shakti a investit femininul cu autoritatea supremă asupra întregii creații, conferindu-i o putere mai mare chiar decât lui Shiva, Vishnu, Brahma și altor zei masculini. Forma sa atrăgătoare e asociată cu funcționarea interioară a universului.

Recunoscând prezența unui divin feminin și a puterii naturale din corpul său, o femeie poate accesa forțele creatoare și vindecătoare ale universului, nu doar pentru ea însăși, ci și pentru cei dragi ei și pentru lumea întreagă. Puterea eului feminin se află în chakra a doua activată.

Ce se întâmplă dacă chakra a doua a unei femei conține prea multe probleme – dacă femeia nu e capabilă să separe convingerile sociale de adevărurile spirituale? Printre simptomele cele mai des întâlnite se numără dezechilibrul hormonal, temerile legate de sarcină, negarea dorinței de a avea copii (sau, dimpotrivă, un număr mai mare de copii decât își dorește ea cu adevărat) pentru a găsi un partener de viață, limite sexuale prea stricte sau prea relaxate, incapacitatea de a se bucura de propriul corp în timpul sexului sau al altor activități, emotivitate excesivă, absorbirea emoțiilor altora, dependența de alții, depresie, anxietate, sindrom premenstrual, pofta de carbohidrați și gluten și probleme intestinale.

Deși energia kundalini poate amplifica sau activa aceste probleme, în același timp ea încurajează eliberarea puterilor care le pot vindeca.

Efectul energiei kundalini se bazează, parțial, pe stadiul de dezvoltare al femeii. De nenumărate ori, diferite femei mi-au mărturisit că le este rușine că sunt diferite de bărbații din jurul lor, „Nu am la fel de mult succes", „Sunt prea bătrână ca să încerc să-mi urmez visele", „Am prea multe sentimente", „Prefer să mă ocup de copiii mei decât să avansez în carieră", sau dimpotrivă, „Încerc să țin pasul, să devin un bărbat." E vital să înțelegem că ciclul de dezvoltare bioenergetică al unei femei este di-

ferit de cel al unui bărbat. Trezirea energiei kundalini nu va transforma o femeie într-un bărbat, dar o va ajuta să devină persoana care e menită să fie.

Ciclul de dezvoltare bioenergetică a femeii

Ce este acest ciclu de dezvoltare bioenergetică despre care vorbesc? E unul pe care l-am observat la cei peste treizeci de mii de clienţi cu care am lucrat de-a lungul a peste douăzeci şi cinci de ani. Bazat pe sistemul meu cu douăsprezece chakre, reflectă diferitele priorităţi ale femeilor, la vârste diferite.

Problemele lor majore se datorează parţial presiunilor societăţii, parţial transformărilor biologice prin care trec ele. Ele reflectă rolul femeii de a avea grijă de ceilalţi, dar şi rolul ei creator. Iată stadiile pe care le-am formulat.

Copilărie: la această vârstă fetele au libertatea parţială de a-şi explora atât trăsăturile feminine cât şi cele masculine; această libertate se diminuează de-a lungul timpului. Fetele învaţă că siguranţa lor depinde de un comportament amabil, menit să atragă un bărbat la un moment dat. Ele mai învaţă să trebuie să asimileze sentimentele celorlalţi pentru a atinge un scop. Încep să înţeleagă că e mai important să aibă putere personală decât puterea oferită de o poziţie, iar puterea personală se poate atinge prin a fi iubit şi conectat cu ceilalţi. Fetele devin experte în a asculta şi a răspunde nevoilor altora, dar şi în a fi atractive din punct de vedere fizic.

Adolescenţă: femeile tinere încep să fie conştiente că rolul femeii în societate implică a avea copii, a întemeia o familie, a avea grijă de cei care depind de ea; a lua în considerare sentimentele, nevoile şi vulnerabilităţile celorlalţi şi a fi amabilă, bună la suflet, iubitoare şi plină de compasiune.

21-35 de ani: la această vârstă scopul femeii este să îndeplinească fanteziile bărbaţilor, să îşi facă o carieră profesională, să găsească un bărbat, să-şi întemeieze o familie şi să aibă copii

35–56 de ani: femeile încep să-şi pună întrebări despre chemarea lor sufletească, despre problemele globale şi despre calităţile lor de conducător. Începe să le pese de cei din afara familiei şi a grupului de prieteni, în timp ce continuă să aibă grijă de căminele lor.

E posibil să treacă printr-o criză care stimulează nevoia de a se cunoaşte mai bine, de a se dezvolta şi de a avea grijă de ele însele. Vor începe să se întrebe cum să-şi folosească puterea personală pentru a se ajuta pe ele însele, nu doar pe ceilalţi. Le interesează mai mult să fie bune cu cei din jur, ceea ce implică o comunicare autentică a adevărului, şi mai puţin să fie amabile, ceea ce înseamnă a-i mulţumi pe cei din jur.

După vârsta de 56 de ani: femeile simt chemarea să se cunoască pe ele însele şi să-şi acceseze puterea personală şi natura iubitoare pentru a-şi dezvălui darurile ascunse, de la cele creatoare la cele administrative. Această vârstă deschide cele mai interne dar şi cele mai externe uşi spre succes – material dar nu numai – căci programarea biologică de a avea grijă de nevoile celorlalţi începe să scadă, iar sistemele energetice ale femeii sunt acum complet deschise şi conectate între ele.

Kundalini şi ciclul de dezvoltare bioenergetică a femeii

Energia kundalini, dacă este activată, va întâlni femeia oriunde s-ar găsi ea. Îi va alunga convingerile care nu se potrivesc sinelui său adevărat şi o va aduce la zi, activând problemele care au legătură cu vârsta sa în ciclul bioenergetic. O femeie care experimentează trecerea la menopauză în momentul în care energia ei kundalini se trezeşte ar putea începe să-şi pună întrebări referitoare la chemarea sufletului ei.

Ar putea deveni deodată „mai puţin amabilă", căci resentimentele reprimate de-a lungul timpului vor ieşi la suprafaţă. Ea va începe să se gândească la ea însăşi, şi nu doar la ceilalţi. Nu va mai fi la fel de dispusă să se gândească la sentimentele celorlalţi, ceea ce poate duce la divergenţe

cu cei din jur. Corpul ei, poate până atunci neglijat, va începe să ceară atenție. În cazul femeii, ceea ce pare să fie doar menopauza are legătură nu doar cu hormonii. De exemplu, am lucrat cu o femeie de cincizeci și cinci de ani, o profesoară cu un soț abuziv, care trecea prin procesul de ridicare a energiei kundalini de cinci ani. Energia sa kundalini s-a trezit în ziua în care fiul ei cel mai mic a plecat la facultate. Mi-a povestit că a simțit cum o energie clocotitoare a început să se ridice din zona pubiană, până la inimă, și a început să tremure. Deși simptomele fizice au început să se estompeze în câteva săptămâni, m-a informat că nu a mai fost niciodată aceeași persoană.

A început să-i spună nu soțului care îi cerea să pregătească toate mesele și să mențină casa perfect curată în timp ce el stătea pe canapea. S-a înscris într-un club de sănătate și a slăbit cincisprezece kilograme. Și-a vizitat colegii de facultate singură; înainte nu călătorise niciodată singură. S-a înscris la un curs de literatură, în speranța de a deveni scriitor. Avea nevoie doar de puțin sprijin din partea mea pentru a continua să se autodefinească. Creșterea și progresul său fuseseră împiedicate de convingerile ei greșite și de lipsa de dragoste din partea partenerului.

Am descoperit că adesea energia kundalini ajută în procesul de maturizare al unei femei sau al unei fete, ajutând-o să-și ajungă din urmă adevărata persoană, indiferent de vârsta sa biologică.

O dată am lucrat cu o femeie de douăzeci de ani, crescută de doi părinți alcoolici.

De fapt, termenul de părinți nici nu li se potrivea; dacă exista vreun părinte acolo, acela era clienta mea, care trebuia să gătească, să facă ordine și curățenie în casă și care începuse să câștige bani la vârsta de zece ani pentru a putea să se întrețină pe sine și familia sa. Această tânără venise să mă vadă deoarece începuse să experimenteze valuri subtile de căldură prin corp și începuse să aibă vise ciudate. În acestea îi apăreau îngeri care îi arătau diferite momente din trecutul ei, explicându-i limitările părinților și încurajând-o să-și îmbrățișeze adevărul și frumusețea personală. De asemenea, îngerii o sfătuiau să-și părăsească familia și să-și făurească o viață proprie.

Lucrând cu ea, am ajutat această tânără să înțeleagă motivele pentru care se temea să devină independentă. E dificil să devii adult atunci când nu ai fost niciodată cu adevărat copil. Am sfătuit-o să participe la un program de doisprezece pași și să ia lecții de yoga, căci suspectam că trece printr-un proces de trezire a energiei kundalini. În cele din urmă a aplicat pentru o bursă la un colegiu local și, cu ajutor administrativ, a început o nouă carieră: de studentă și de a fi ea însăși.

Prezența energiei kundalini a fost forța necesară care a trezit în această femeie bunătatea puterii sale feminine.

Kundalini poate lovi o femeie sau o fată în orice moment al vieții sale, chiar și când se află încă în pântece, ori în copilărie. Uneori, un bebeluș se naște cu puterea feminină deja activată. Una din clientele mele, o mamă tânără, și-a adus la mine fiica de câțiva anișori. Copila se născuse o o linie roșie, fină, pe lângă coloana vertebrală. Aceasta nu părea să o deranjeze, așa că părinții și medicii au ignorat-o. Dar fetița avea un dar minunat, deși foarte ciudat: dacă cineva era trist, sau bolnav, sau deprimat, fetița îi punea mâna pe frunte și imediat persoana respectivă simțea ușurare.

„E copilul meu normal?" m-a întrebat mama. „E mâna lui Dumnezeu, sau a diavolului? Sau e oare kundalini?" A adăugat această a treia întrebare deoarece fusese expusă la religiile orientale. Am putut răspunde că da, copilul e normal, dacă normal înseamnă dotat, special și unic. E darul copilului și prezența liniei roșii de pe spatele său o indicație a activării complete a energiei kundalini? Poate. Orice etichetă am folosi, ea e copilul lui Dumnezeu, i-am explicat mamei, așa cum suntem cu toții. Am încurajat-o să accepte darul copilului și să-și crească fiica așa cum se crește orice copil: cu dragoste, atenție, disciplină și integritate.

Orice vârstă am avea când experimentăm activarea energiei kundalini, nu avem altceva de câștigat decât pe noi înșine. Rolurile pe care ni le-am asumat înainte trebuie examinate: dacă nu ni se potrivesc, pot fi aduse la zi cu dragoste, sau pot fi eliminate de tot. Trebuie să renunțăm treptat la imaginile de sine care ne limitează, pentru a ne putea vedea așa cum ne vede divinul. Trebuie să renunțăm la comportamentele care

ne fac rău nouă şi celorlalţi. Ele trebuie folosite ca o fereastră spre suflet – un suflet care încearcă să se exprime şi să aducă valoare în lume.

Am descoperit că femeile experimentează, cel mai adesea, trezirea energiei kundalini atunci când trec prin schimbări hormonale tipice şi previzibile. Aceste momente sunt pubertatea, când, copil fiind, femeia începe să iasă la iveală; sarcina şi perioada de după sarcină, când un copil iese din femeie; şi menopauza, când femeia se transformă într-un păstrător al înţelepciunii.

Aceste momente au în comun câţiva factori, printre care naşterea unui nou eu şi eliberarea de un mod de viaţă vechi.

Câştigul şi pierderea, naşterea şi viaţa – ciclul vieţii şi al luminii – se reflectă în sosirea energiei kundalini în chakra a şaptea. Aici, înainte ca energia kundalini să se instaleze în chakra a şasea, fecioara îşi întâlneşte mirele şi cei doi devin una. Această uniune nu este lipsită de durere sau de pierderi. Unele aspecte ale feminităţii sunt estompate sau chiar se renunţă la ele pentru a face loc unui tip diferit de dragoste. Ciclul acesta al naşterii, morţii şi renaşterii se petrece chiar în interiorul femeii.

Una din modalităţile prin care le ajut pe femei să treacă prin aceste probleme este să încurajez energia kundalini să se ridice complet, orice vârstă ar avea femeia. Fetele trebuie ajutate să-şi păstreze (sau să-şi recâştige) inocenţa copilăriei. Dacă sunt în pragul vieţii de adult, le ajut să-şi aleagă mentori sau modele care reprezintă graţia feminităţii. Femeile tinere au nevoie de aceleaşi exemple, dar au un atu în plus, care vine din faptul că îşi văd şi îşi pot împlini visele.

Femeile aflate la vârsta de mijloc trebuie să-şi revadă copilăria şi viaţa de tânăr adult, dar au nevoie de ajutor pentru a-şi împărtăşi darurile cu lumea. Femeile care au trecut prin menopauză sunt purtători ai înţelepciunii şi sunt, adesea, pregătite să înceapă o a doua, a treia sau chiar a patra carieră – modalităţi prin care pot avea grijă de toată lumea, nu doar de familie.

În procesul de ridicare a energiei kundalini, am întotdeauna grijă să mă asigur că şarpele kundalini se ridică din chakra a şasea în chakra a şaptea, înainte de a se întoarce să se odihnească în chakra a şasea. Multe

femei blochează acest progres, în mod inconştient. Ele sunt reticente faţă de energiile masculine, în general, şi de aceea evită să lase energia kundalini în chakrele masculine.

Unele evită să folosească sau să se conecteze cu chakrele masculine în orice fel, plus că nu lasă energia kundalini să atingă acele chakre. Chakra a şaptea, înclinată spre spiritualitate şi spre atingerea scopurilor, poate fi cea mai intimidantă din cauza naturii violente a lui Dumnezeu, care este reprezentat sub formă masculină de cele mai multe religii. Multe femei şi-au asumat prejudecăţile sociale care susţin că doar bărbaţii pot avea succes în viaţă şi în spiritualitate. Sau găsesc părăsirea regimului feminin tulburătoare; la urma urmei, chakra a şasea este ultima frontieră feminină în sistemul chakrelor corporale. Sau poate nu au modele pe care să le urmeze. Timp de mii de ani, femeile nu au putut avea poziţii de autoritate spirituală sau lumească; prin urmare nu au avut parte de fructele unei treziri spirituale.

Oricare ar fi cazul, am ajuns la concluzia că multe probleme hormonale, emoţionale şi psihologice sunt rezolvate atunci când energia kundalini a unei femei trece din chakra a şasea în chakra a şaptea. De aceea, le recomand tuturor femeilor să-şi croiască drum pe „calea curcubeului" până la glanda pineală (epifiza). Dacă devenim persoana care suntem cu adevărat, înainte de a ajunge la maturitate, ne vom bucura de fiecare stadiu al vieţii noastre.

EXERCIŢIU

Calea curcubeului spre glanda pineală

Din experienţa mea, femeile reacţionează la culorile folosite ca modalitate de a încuraja ascensiunea energiei kundalini.

Motivul este că femeile sunt foarte apropiate de chakra a doua, asociată cu culorile şi texturile.

Urmarea căii curcubeului – culorile asociate cu fiecare chakră – de la prima la a şaptea chakră, care adăposteşte glanda pineală, ajută femeia să-şi descopere atât calităţile feminine cât şi cele masculine. Cea mai simplă modalitate de a călăuzi energia kundalini în fiecare chakră este

să începem de jos şi să folosim culorile pentru a o atrage în sus, oprindu-ne de fiecare dată când energia kundalini întâmpină rezistenţă. Nu trebuie să trecem niciodată la stadiul următor înainte de a simţi că am încheiat stadiul actual.

Culorile pot fi folosite în procesul de ridicare a energiei kundalini pentru vindecarea, curăţarea chakrelor şi îmbunătăţirea dispoziţiei. Multe din uneltele de integrare a energiei kundalini în viaţa de zi cu zi, cum ar fi vizualizările ghidate şi decoraţiunile interioare, se folosesc de culorile asociate chakrelor şi de alimentele asociate chakrelor. Dacă purtăm haine sau bijuterii de culoarea unei anumite chakre putem accesa puterea acelei chakre.

Chakra întâi: uşa spre viaţă şi spre moarte, chakra întâi este locul unde decidem ce să păstrăm şi la ce să renunţăm. Roşu, culoarea primei chakre, activează curajul şi energia fizică.

Chakra a doua: portocaliul purifică şi curăţă. Ne ajută să ne revenim din abuzurile şi emoţiile negative din trecut. Sporeşte libidoul feminin şi promovează acceptarea sinelui creator, puternic şi senzual.

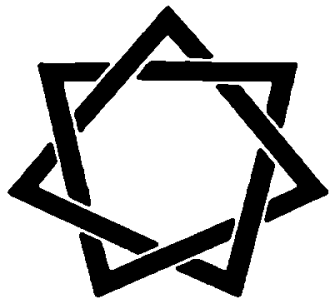
Chakra a treia: galbenul activează puterea masculină şi reduce dezechilibrele provocate de folosirea nepotrivită ori abuzivă a puterii. De asemenea, stimulează intelectul.

Chakra a patra: verdele încurajează armonia, echilibrul, libertatea şi iubirea de sine şi a altora.

Chakra a cincea: albastrul facilitează comunicarea psihică şi fizică şi încurajează înţelegerea principiilor spirituale superioare.

Chakra a şasea: violetul aduce pace spirituală şi echilibru hormonal. Ajută la tratarea comportamentului compulsiv. Activează percepţia vizuală psihică.

Chakra a şaptea: albul încurajează dezvoltarea spirituală şi o atitudine de respect şi toleranţă.



Capitolul zece

Exclusiv pentru bărbaţi (şi pentru latura noastră masculină)

Înţelept e bărbatul care nu plânge după lucrurile pe care nu le are, ci se bucură de cele pe care le are.

– Epictet

Cu toţii avem atât o latură feminină, cât şi una masculină, dar bărbaţii au de înfruntat o provocare unică atunci când vine vorba de energia kundalini. Ei se află în poziţia ciudată de a deveni iluminaţi cu ajutorul unei energii feminine care sălăşluieşte într-o chakră foarte masculină.

Explorând psihicul masculin vom descoperi că bărbaţii fac să circule energia prin chakrele masculine. În plus, dezvoltarea bioenergetică a unui bărbat diferă de cea a unei femei. Cunoaşterea aspectelor excepţionale ale fiecărui sex, din punct de vedere energetic, ne permite să beneficiem de cele mai bune aspecte ale procesului de ridicare a energiei kundalini. În plus, scoate la iveală ce e mai bun din noi.

Energetica masculină: singularitatea bărbatului

După cum remarcam în capitolul anterior, kundalini are efecte diferite asupra celor două sexe. Bărbaţii se bucură mai mult decât femeile de reacţiile lor, căci au tendinţa să trăiască mai mult în chakrele masculine decât în cele feminine.

Chakrele masculine sunt cele impare, care sunt orientate mai mult spre exterior decât spre interior. De natură electrică, şi nu magnetică, este sunt active, dominante şi hotărâte. Ele îi îmboldesc pe bărbaţi spre fapte măreţe, gânduri mari şi, uneori, spre activităţi fizice care nu sunt prea benefice nici pentru ei, nici pentru ceilalţi.

Când kundalini se trezeşte, energia sa electrică supraîncarcă chakrele masculine, care erau deja extraordinar de electrificate. Această dublă intensitate face ca iniţierile kundalini să fie mai explozive în cazul bărbaţilor decât al femeilor. (În sistemul cu douăsprezece chakre, chakrele superioare masculine sunt a noua (globală) şi a unsprezecea (de comandă)).

Vă întrebaţi de ce anticii ne avertizau încontinuu de o trezire kundalini „prea sexuală" sau prea sălbatică? Majoritatea acestor avertizări au fost formulate de bărbaţi şi pentru bărbaţi. Când energia kundalini a unei femei se trezeşte, ea se uită în jurul ei prin chakra întâi, cască de câteva ori şi apoi face un pas, în dans, până în chakra a doua. Dar când se trezeşte energia kundalini a unui bărbat, aceasta începe să salte de zor chiar în prima chakră, una foarte fizică, de culoare roşie. Hai să ne gândim la culoarea roşie şi la imaginile pe care le induce ea: pasiune, caracter fizic, furie, acţiune, sex, activitate, împingere. Da, trezirea energiei kundalini e ca un plonjon într-o piscină de senzaţii evocative.

Chakrele masculine sunt toate bazate pe acţiune. Prima chakră domină nevoile şi scopurile primare; a treia, succesul şi puterea de muncă. Chakra a cincea comunică şi exprimă, iar a şaptea – scopul ridicării energiei kundalini – întrupează scopul nostru spiritual.

Totuşi, trezirea energiei kundalini începe în chakra întâi, unde ida şi pingala, canalele nadi feminine şi masculine, se întâlnesc în coccis, centrul chakrei întâi, care este masculină.

Pentru bărbaţi: combustibilul chakrei întâi

Chakra întâi este primul cămin al bărbatului. Localizată în şolduri şi legată de glandele suprarenale, ea ancorează energia sa de viaţă şi accentuează nevoia de securitate. Toate nevoile primare de viaţă – bani, un acoperiş deasupra capului, sex, o relaţie amoroasă – încep cu energia din chakra întâi. Sinele unui bărbat fericit şi prosper este ataşat strâns şi înrădăcinat într-o chakră întâi sănătoasă.

Apoi intervine kundalini, o energie de foc, care începe să ardă într-o chakră bazată pe foc. Problemele ascunse sunt ca nişte surcele pentru kundalini, care se aprinde tot mai tare. Nu există probleme mai ascunse ori mai dureroase decât cele din chakra întâi. Cele care erup sunt problemele cel mai greu de admis: răni, ruşine, abuz, ridicol, pierderi, lipsa identităţii, relaţii rupte, abandonare, teroare. Dacă există vreun motiv pentru care un bărbat se consideră nedemn, acest motiv e ascuns în chakra întâi.

Dacă problemele subterane sunt foarte fierbinţi, pot apărea dependenţe; dependenţele sunt doar o modalitate de a bloca sau a evita suferinţa profundă. Din experienţa mea, dependenţele legate de chakra întâi stau de două părţi ale unui gard. Pe de o parte sunt dependenţele active; acestea sunt dependenţe care se manifestă, cum ar fi pariurile, munca, drogurile sau sexul. Dacă energia kundalini stimulează o folosire şi mai greşită a comportamentului sexual, cum ar fi promiscuitatea sau folosirea pornografiei, există în mod evident probleme mai profunde care se ascund dedesubt. În aceste cazuri, sexul, care ar trebui să faciliteze intimitatea şi legăturile, a fost transformat într-o metodă de a minţi mai bine, de calmare sau de câştigare a unui sentiment fals de putere. De cealaltă parte a gardului se află o dependenţă care nu e prea des diagnosticată: e perfecţionismul. Bărbatul „prea bun" îşi găseşte mulţumirea în fantezia unei autocorectitudini imaginare.

În această tabără se numără bărbaţii care sunt consideraţi, adesea, stâlpii comunităţii, lideri religioşi, taţi şi soţi iubitori. Unii bărbaţi încearcă să trăiască în ambele lumi, lumea celor care se exprimă şi lumea celor care ţin totul în interior, şi îşi fac mult rău lor şi familiilor lor.

Scopul energiei kundalini – zeiţa feminină – este adevărul. Ea nu produce extreme, ea doar le scoate la iveală. Pe măsură ce bărbatul îşi descoperă rănile şi, cu acestea, adevăratul sine, el începe să simtă. Începe să se vindece.

Devine atent la ceilalţi şi devine capabil să-şi bazeze acţiunile pe valorile sale interioare. Apoi înţelege că, de fapt, el este deja ceea ce vrea să devină. Rolul energiei kundalini este să asigure dragostea necondiţionată şi tăria maternă necesară pentru ca bărbatul să poată supravieţui arderii şi să înceapă să urce pe scara evoluţionară a sistemului chakrelor.

Ciclul de dezvoltare bioenergetică a bărbatului

Dezvoltarea bioenergetică a bărbatului, la fel ca a femeii, se modifică în funcţie de vârsta sa. Aceste stadii, induse de normele sociale, de programarea biologică şi energetică, explică priorităţile bărbatului la momente diferite.

Scopul energiei kundalini este să ajute bărbatul să trăiască în acord cu vârsta sa şi să-l încurajeze să-şi atingă potenţialul maxim.

Copilărie: la această vârstă băieţii au libertatea parţială de a-şi explora atât trăsăturile masculine cât şi cele feminine; această libertate se diminuează în timp, pe măsură ce băieţii învaţă cum să clasifice aceste trăsături. Ei învaţă că identitatea masculină se bazează pe atingerea siguranţei financiare şi a unei poziţii puternice în societate. Ei mai învaţă că vulnerabilitatea costă. În cele din urmă, important e să fii admirat.

Adolescenţa: bărbatul îşi asumă nevoia de a produce bani, de a asigura traiul celor care depind de el, de a-şi apăra casa şi naţiunea şi de a părea puternic, brav şi invulnerabil.

21–35 de ani: La această vârstă bărbaţii îşi îndeplinesc fanteziile, muncind din greu pentru a atinge succesul în carieră, a-şi stabili o reputaţie, a începe o familie şi a „o lua înainte". Încep să încerce să obţină şi să păstreze puterea.

35–56 de ani: acum bărbaţii încep să-şi pună întrebări referitoare la chemarea sufletească, la problemele globale şi la calităţile lor de conducători. E timpul să ducă la capăt încercarea de a obţine putere şi succes monetar, înainte de a-şi muta interesul spre descoperirea unui scop mai profund. Încearcă dorinţa de a găsi adevărata dragoste, dacă nu au găsit-o deja. În funcţie de integritatea lor internă, se pot simţi obligaţi să-şi asume responsabilitatea pentru acţiunile lor.

Peste 56 de ani: maturizarea completă îi cheamă să aibă un impact asupra lumii. S-ar putea să fie nevoiţi să se despartă de familiile lor şi de problemele vieţii de zi cu zi, pentru a îndeplini un scop superior. Ar putea experimenta o trecere de la egoism la altruism. Această vârstă poate activa capacitatea unui bărbat de a îmbrăţişa şi de a înţelege cu adevărat dragostea de ceilalţi, nu doar de sine.

Kundalini şi ciclul de dezvoltare bioenergetică a bărbaţilor

Cum póate kudalini afecta, să zicem, un bărbat de cincizeci de ani? Ieri îi plăcea locul de muncă; azi nu-i mai place, căci e lipsit de sens. Pare prostesc. Apare sentimentul de ruşine – ruşinea că şi-a vândut idealurile – şi începe să se gândească la trecut, când avea visuri adevărate, în care credea că va schimba lumea. Dacă e într-o relaţie, începe să se întrebe: „Iubesc persoana aceasta? Am iubit-o vreodată? Dacă nu, ar trebui să caut pe cineva compatibil cu adevărat, cineva care mă poate ajuta în alegerea unui scop superior?" Întrebările de acest fel îl îmboldesc să caute în trecut şi în jurul lui după răspunsuri care poate odinioară se potriveau, dar probabil că acum sunt cam nepotrivite. Ca şi când ar încerca, să zicem, costumul pe care l-a purtat la balul de absolvire sau la primul interviu pentru un loc de muncă. Deşi pe atunci ele i-au venit de minune, acum sunt ori prea largi, ori prea strâmte.

Rolurile, ideile şi chiar valorile din trecut se adună ca o grămadă de haine aruncate pe jos dintr-un dulap, în încercarea sa de a înţelege ce ar

mai putea încă totuşi deveni. Kundalini, în înţelepciunea sa feminină, îl ajută să tot caute până reuşeşte să înţeleagă că preţuieşte mai mult decât valorile învechite pe care le-a adoptat în copilărie, sau decât convingerile pe care le-a împrumutat fără a le adopta cu adevărat. Păstrează anumite lucruri, relaţii şi obiceiuri. Acestea încă reflectă personalitatea sa în evoluţie continuă.

În ce priveşte alte aspecte, însă, trebuie să descopere un mod de viaţă mai potrivit.

Unul din clienţii mei e un exemplu foarte bun al problemelor şi promisiunilor ridicate de kundalini în această perioadă a vieţii. Tată a patru copii, se căsătorise înainte de a avea treizeci de ani, pe când era angajat în armată. Soţia lui avea atunci doar douăzeci şi unu de ani. Ea s-a lăsat de şcoală pentru a se putea căsători şi a avut imediat primul copil. Cei doi au devenit stâlpi ai unei biserici neoprotestante care promova ideea că bărbaţii sunt conducători înnăscuţi şi de drept, iar femeile sunt partenerii lor supuşi.

La cincizeci de ani, bărbatul s-a „aruncat" într-o legătură extraconjugală. Nu o iubea pe femeia în cauză, dar îi plăcea să scape de viaţa de acasă. A început să bea şi să fumeze marijuana. Era oare energia sa kundalini responsabilă pentru această aventură? Nu cred, dar în schimb kundalini a profitat de ea.

Curând după ce clientul meu a început această aventură clandestină, a început să aibă episoade maniacale, valuri de căldură, depresii şi gânduri sinucigaşe. Convingerile sale religioase nu-i erau de niciun ajutor. Nu găsea niciun răspuns în dogma sa religioasă. Soţia sa ignora aceste probleme, prefăcându-se că totul e normal.

În cele din urmă, în timp ce se îndepărta tot mai mult de adăpostul oferit de diferite sisteme, de corectitudine şi de un anumit mod de comportament, a început să-şi dezgroape problemele şi nevoile ascunse, iar kundalini – divinul – a profitat de această situaţie.

Cu siguranţă, divinul nu încurajează un comportament dăunător, dar se foloseşte de orice ne poate încuraja să ne apropiem de adevărul nostru spiritual. Cu ajutorul meu şi al unui terapeut, clientul meu şi-a

analizat suferința, amintindu-și, în cele din urmă, de o experiență de abuz sexual și fizic, avută în copilărie.

Nu-i făcea plăcere să exploreze aceste probleme și alegerile ulterioare, dar a făcut-o. Durerea, odată eliberată, nu avea să scadă în lipsa unei onestități emoționale reale. Cea mai grea parte a acestui proces este încercarea sentimentelor – nu doar a celor actuale, ci a celor vechi și reprimate. Pe măsură ce a trecut timpul, inima clientului meu a început să se înmoaie. A început chiar să se iubească pe sine. A pus capăt relației extraconjugale și și-a părăsit și mariajul. A început să iasă, încet, afară din coconul în care trăise atât de multă vreme. Într-un final, a început să contruiască relații sincere cu copiii lui, care inițial îl respinseseră din cauză că „distrusese" viața mamei lor. Pe măsură ce l-au acceptat, copiii lui au început să-și exprime propriile nevoi și dureri, unele ascunse sub dependențe. În cele din urmă, clientul meu a început o relație nouă cu o femeie, una de camaraderie spirituală. Exteriorul vieții sale oglindea acum interiorul ființei sale. Clientul meu își descria viața actuală ca „reală" – datorită frumuseții acesteia și noii sale capacități de a-i păsa de sine și de ceilalți.

Când lucrez cu bărbați tineri, am observat că aceștia sunt mai dornici să simtă decât cei din generațiile mai vechi. Cel mai adesea, ei se luptă să-și exprime natura sensibilă, creatoare, inovatoare sau emotivă într-o lume care încă nu e pregătită să-i accepte.

Îmi amintesc de un tânăr deosebit de interesant care a participat la un seminar de-al meu, la o școală de vindecare. Acest tânăr renunțase recent la colegiu deoarece nu se putea integra. În schimb, începuse să studieze yoga și vindecarea energetică. „Nu sunt aici pentru a fi ca toți ceilalți," a explicat el plin de pasiune, cu lacrimi în ochi. Când l-am întrebat care este motivul suferinței sale, a explicat: „Pur și simplu nu mă pot integra. Toată viața mea lumea a spus că sunt ba maniaco-depresiv, ba una, ba alta, când eu de fapt nu vreau decât să ajut lumea."

Acest tânăr știa că energia sa kundalini fusese activată și cultiva cu grijă o compasiune de inspirație divină față de sine și față de ceilalți. Durerea sa sinceră se datora întrebării „Cum?": Cum să fie el însuși?

Cum să-şi exprime autenticitatea fără să părăsească planeta? Cum să-şi găsească locul într-o lume care nu dansează în acelaşi ritm cu el? L-am asigurat că lumea îl va accepta; la urma urmelor, de ceea era aici.

Aceasta l-a uşurat de presiunea de a se considera prea ciudat pentru a fi acceptat.

În continuare l-am încurajat să se deschidă pur şi simplu – să se deschidă faţă de oamenii care îl puteau vedea aşa cum este, o minunată fiinţă de lumină. A început să se împrietenească cu oameni de toate felurile şi de toate vârstele, care îi împărtăşeau dorinţa de a face bine celor din jur. A întemeiat imediat o comunitate şi acum creează o platformă de internet prin care să răspândească bunătatea în lume.

Am întâlnit mulţi băieţi tineri şi bărbaţi mai în vârstă a căror energie kundalini era deja activată, având o legătură evidentă cu o conştiinţă superioară. Mulţi dintre aceşti băieţi şi bărbaţi m-au ajutat în încercarea mea de a ajunge la stele.

Un astfel de mentor a fost un şaman de şaptezeci şi cinci de ani, Charles, care trăia în New York şi preda vindecarea. Întregul său apartament era plin de perne roşii; culoarea este o mărturie despre Mama – cum numea el energia kundalini – pe care o întâlnise în timpul unei călătorii şamanice pe care o făcuse în Peru. Acest domn a încurajat constant dezvoltarea eului meu creator, şi al altor oameni. În calitatea mea de scriitor aspirant, îmi era frică şi să citesc un cuvânt pe care l-am scris. Charles însă m-a aşezat într-un cerc de oameni şi mi-a zis să încep să spun o poveste. Tremurând, am făcut ce mi-a spus. Povestea era reuşită, dacă pot să mă laud singură. Kundalini era cea care îl îndemna pe mentorul meu să-i ajute pe alţii să-şi înţeleagă propria măreţie, în ciuda ezitărilor.

În ceea ce priveşte generaţia tânără, personal cred că mulţi băieţi sunt deja plini, sau cel puţin parţial conştienţi de propria lumină divină, şi îi pot, astfel, învăţa ceva pe ceilalţi. Într-o seară, eu şi o prietenă i-am dus acasă cu maşina pe prietenii fiului meu de zece ani, după o seară petrecută împreună.

Aceşti patru băieţi, care mergeau la o şcoală catolică, purtau o conversaţie incredibilă, care nu era, aparent, una nouă pentru ei. Ei încercau

să-l ajute pe unul dintre ei, mai mic, să-şi accepte sensibilitatea emoţională. „Ştii, chiar şi Isus a plâns." Au continuat să insiste că băiatul ar putea chiar să caute modalităţi noi de a-şi „exprima conştiinţa". Pe măsură ce această explorare profundă a adevărului a continuat, eu şi prietena mea ne uitam una la alta cu gura căscată. În cele din urmă, ea i-a întrebat dacă poartă tot timpul conversaţii de acest fel.

„Da, cu toţii o facem", a explicat unul din băieţi. „Chiar şi prietenii mei de pe internet". Cu câţiva ani înainte, băiatul acesta, pe atunci în vârstă de opt ani, crease o pagină de internet promovând pacea globală, iar acum la discuţiile de pe site participau copii din întreaga lume.

Energia kundalini e disponibilă băieţilor şi bărbaţilor de orice vârstă.

Toate vârstele sunt speciale; şi masculinul este special la orice vârstă. Principala datorie a unui băiat sau a unui bărbat care experimentează trezirea energiei kundalini este să pună întrebările potrivite pentru a găsi răspunsurile potrivite. Acestea nu sunt întotdeauna întrebări sau răspunsuri simple; nici nu trebuie să fie. Ceea ce este important este să căutăm pentru sine – pentru sinele care am fost, suntem cu adevărat şi putem fi. Kundalini poate să ne ajute în această căutare, deoarece este feminină. Fără dragostea necondiţionată a energiei kundalini nu putem să ne uităm în propriul interior pentru a găsi ceea ce vrem – sau nu vrem – să vedem. Natura femininului este aceasta: esenţa dragostei complete, totale şi perfecte.

Aruncându-se în braţele acestei Mame care iubeşte necondiţionat, un bărbat devine bărbatul care este el cu adevărat.

Calea ascendentă a bărbatului

Deşi băieţii pot fi iniţiaţi de kundalini la orice vârstă, cele mai comune faze ale trezirii kundalini sunt pubertatea, vârsta de treizeci de ani şi vârsta de cincizeci de ani. Acestea sunt momentele în care spiritul masculin caută schimbarea în mod natural şi când lumina luminează clar în întuneric.

Chakra a şaptea se activează în toţi copiii la vârsta de paisprezece ani. Ea se dezvoltă în următorii şapte ani. În această perioadă reciclăm pro-

blemele situate în chakrele inferioare şi ne pregătim pentru perioada de adult. Intrarea în maturitate este un proces care implică conştientizarea talentelor proprii, dintre care unele sunt spirituale, în timp ce ne confruntăm cu nevoia de a ne câştiga traiul. În plus, experimentăm relaţii pentru a putea alege în cele din urmă o relaţie care ne sprijină şi ne impulsionează dezvoltarea spirituală.

Deşi fetele trec prin acest proces în acelaşi mod ca şi băieţii, chakra a şaptea e o chakră masculină, aşa că această fază este deosebit de stimulantă pentru băieţi.

În timp ce chakra întâia interacţionează cu lucrurile lumeşti – de la sex la bani şi la proprietăţi – ţinta energiei kundalini este chakra a şaptea, o fereastră spre lumină, cosmos şi divin. Dacă prima chakră ne permite să exprimăm „totul", chakra a şaptea atenuează lucrurile, susţinând „Totul are legătură cu nimicul. Ceea ce contează este ceea ce durează."

Băieţii adolescenţi sunt cuprinşi imediat de această energie deosebit de spirituală, masculină, care pulsează cu hormonii fizici, foarte reali, care le stimulează chakra întâi.

Distanţa dintre prima chakră şi a şaptea chakră – trupul şi spiritul – poate părea mult prea mare. Uneori, întinderea dintre cele două chakre poate stimula trezirea energiei kundalini; uneori dependenţele, drogurile, experienţele sexuale sau chiar fricile legate de prăpastia dintre cele două chakre pot face acelaşi lucru. Şi, uneori, spiritul atrage energia kundalini în sus, iar băiatul devine bărbat nu pentru că trebuie s-o facă, ci pentru că s-a maturizat frumos.

Următoarea fază activă a energiei kundalini are loc în jurul vârstei de treizeci de ani. În sistemul meu cu douăsprezece chakre, atât bărbaţii cât şi femeile experimentează activitate energetică la nivelul chakrei a opta, între vârsta de douăzeci şi unu şi douăzeci şi opt de ani. Aceştia pot fi ani dificili, căci se confruntă cu probleme legate de vieţi trecute, karmă şi trăsături personale ascunse. Când atingem vârsta de douăzeci şi opt de ani, înţeleptul din noi sună din clopoţel şi ne invită în paradisul chakrei a noua, tărâmul de aur al scopului şi al armonici spirituale. O chakră masculină, chakra a noua e deosebit de puternică la bărbaţi, căci

asigură un contrast clar între tentațiile epocii moderne și chemările inimii. În cele din urmă, bărbații ajung în fața unei uși și trebuie să răspundă la următoarea întrebare. Răspunsul dat le va determina cursul vieții și interacțiunea acestuia cu energia kundalini:

„Ce muncă trebuie să îndeplinești aici ?" De o parte, pe un ecran ca de televizor, apar răspunsuri de acest fel: Să fac bani. Să fac mult sex. Să devin faimos. Să fiu ca toți ceilalți.

De cealaltă parte se află o coală albă de hârtie și un creion, care îl invită să scrie sau să deseneze propriul răspuns la această întrebare, folosindu-se de înțelepciunea sa interioară. Dacă e dispus să facă saltul în necunoscut, energia kundalini se activează imediat, ridicându-l la ceruri și ajutându-l, în același timp, să se ancoreze în realitate, pentru a-și putea duce traiul așa cum trebuie.

Aceste momente sunt rareori dificile, rapide ori periculoase. De cele mai multe ori ele sunt blânde, favorabile și indulgente.

Ultima din cel mai des întâlnite activări ale energiei kundalini are loc în timpul așa-zisei crize a vârstei mijlocii, pe care am explorat-o mai devreme în acest capitol. De cele mai multe ori, bărbatul ori și-a construit viața pe care lumea se aștepta să și-o construiască, ori a eșuat în realizarea visurilor sale.

În acest punct, kundalini – uneori pe ascuns, alteori cu pasiune – intră în scenă, scoțând la iveală lucrurile ascunse, astfel încât bărbatul să-și poată atinge potențialul maxim. În oricare din aceste momente, energia kundalini poate provoca tulburare și confuzie.

În Orient există, însă, un concept care luminează calea bărbatului, în procesul său de ridicare a energiei kundalini. Este calea luptătorului spiritual; unirea spiritului, energia chakrei a șaptea, cu luptătorul, puterea primei chakre.

Prin unirea spiritului cu luptătorul, spiritul bărbatului se întrupează în templul fizic al corpului. Care este natura luptătorului spiritual? După cum spune Rick Field, autor al lucrării *The Code of the Warrior* (*Codul luptătorului*), adevărații luptători au o misiune mai mare decât ei înșiși. Ei nu se concentrează doar pe evenimentele vieții de zi cu zi, dar nici

nu se concentrează doar asupra scopurilor pe termen lung. În schimb, trăiesc undeva la mijloc. Își pun la punct misiunea și își stabilesc un set de valori care pot fi aplicate în viața reală.[72]

În continuare, urmează câteva exerciții menite să ajute bărbații, și aspectul masculin din noi toți, să profite la maximum de procesul de ridicare a energiei kundalini.

EXERCIȚII

Vindecarea inimii unui bărbat

Există două exerciții de respirație care energizează atât prima, cât și a șaptea chakră, încurajându-le să se unească în inimă, centrul spiritului de luptător. Aceste exerciții se pot face unul după celălalt, sau separat.

Respirația profundă este o foarte bună metodă de relaxare și de eliberare de stresul așteptărilor sociale sau interne. Te poate ajuta să-ți conștientizezi mișcarea diafragmei și e un bun precursor al celui de-al doilea exercițiu de respirație, respirația de foc.

Respirația de foc curăță și energizează. Ea încarcă sistemul nervos și eliberează hormoni sexuali în sânge. Printre acești hormoni se numără testosteronul, care poate spori libidoul și pasiunea, dar și alți hormoni, printre care oxitocina, care facilitează legăturile și dragostea. Acestea încurajează legătura între minte și trup, între feminin și masculin, atât în interiorul cât și în exteriorul sinelui.

Natura acestor hormoni, și a altora, va fi studiată mai în detaliu în capitolul următor. Dacă este folosită mai multă vreme și în combinație cu alte practici yoghine, respirația poate ajuta la echilibrarea energiilor magnetice și electrice, poate curăța mintea și ne poate spori atractivitatea, ușurându-ne sarcina de a atrage lucrurile și persoanele de care avem nevoie, fără stres și fără a folosi forța. Scopul este să creștem atât cât să umplem total spațiul inimii, unde locuiește acel „Eu sunt."

(1) Respirații lungi, profunde

Stai cu picioarele încrucișate și inspiră profund. În timpul inspirației, împinge aerul în partea de jos a corpului, umplându-ți zona abdomi-

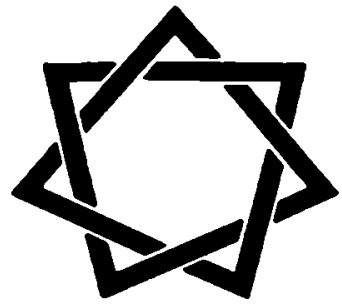
nală. Arcuieşte-te uşor în faţă, cu palmele pe genunchi. Acum, cu braţele întinse, apasă-ţi palmele pe genunchi – spre interior, spre partea inferioară a corpului. Ar trebui să simţi cum cavitatea pieptului, inclusiv partea superioară a plămânilor, se deschide fără să fie nevoie să-ţi deschizi cavitatea toracică sau să-ţi ridici umerii.

Cu plămânii umpluţi, ţine-ţi respiraţia un moment şi îndreaptă-ţi umerii. Lărgeşte-ţi pieptul astfel încât să poţi simţi întreaga lungime a diafragmei. Acum, contractă întreaga lungime a diafragmei, de la partea de sus a pieptului la abdomen, dând afară tot aerul.

(2) Răsuflarea de foc

Odată ce ai ajuns să stăpâneşti respiraţia lungă, adâncă, din diafragmă, poţi să încerci respiraţia de foc. Acest exerciţiu implică inspiraţia şi expiraţia ritmică, exact ca un burduf, fără tensiune în partea de sus a corpului.

Începe cu respiraţia lungă şi profundă. Când plămânii îţi sunt cu totul expandaţi, forţează aerul afară din ei. După ce ai dat afară tot aerul, inspiră din nou. De fiecare dată, arcuieşte-ţi spatele şi apasă-ţi genunchii uşor, spre interior, cu palmele. Ar trebui să simţi cum diafragma îţi umple plămânii din spate în faţă, apoi ar trebui să te contracţi din nou. Respiră tot mai repede, până când îţi stabileşti un ritm.[73]



Kundalini și viața de cuplu

Capitolul unsprezece

Purceluș s-a apropiat de Pooh din spate. „Pooh!" a șoptit. „Da, Purceluș ?" „Nimic," a răspuns Purceluș, luându-l pe Pooh de lăbuță. „Am vrut doar să fiu sigur de tine."

– A. A. Milne, Winnie-the-Pooh

Cu toții tânjim să ne trezim dimineața lângă o persoană specială. Ne-ar mai plăcea foarte mult ca această persoană să ne servească și cafeaua la pat, dar ne-am mulțumi și cu un zâmbet. În funcție de felul în care un cuplu – de același sex sau de sexe diferite – folosește energia kundalini, o relație dintre doi indivizi, bazată pe energia kundalini, promite rezultate minunate. În acest capitol vom explora puterea energiei kundalini de a crea unitatea. Ne vom ocupa de concepte tantrice pentru a descoperi cheia spre intimitate. Pe parcurs ne vom opri și la cealaltă extremă, aceea a biologiei, prezentând exact ce se întâmplă în corp când doi oameni încearcă să devină unul. La sfârșitul capitolului, ne putem juca – exerciții de făcut de unul singur sau în doi. Și da, vom discuta despre sex.

Kundalini: Motorul hormonal

Există un motiv pentru care energia kundalini este adesea asociată cu sexul. În ascensiunea sa, ea activează hormonii sexuali, care sunt o parte a motorului ce face bărbatul bărbat şi femeia femeie. După cum am văzut în capitolul cinci, kundalini ne afectează toţi hormonii. Fiecare chakră este asociată cu o glandă endocrină diferită, ceea ce înseamnă că focul energiei kundalini în ascensiune produce mai mult decât doar fum. El ne aprinde hormonii şi, prin aceasta, ne aduce unificarea în interiorul nostru.

Totuşi, relaţia dintre kundalini şi hormonii sexuali este una unică. Poate fi reprezentată la fel cum este reprezentată, de multe ori, energia kundalini: un şarpe care îşi înghite singur coada. Kundalini aprinde hormonii sexuali, iar hormonii sexuali sporiţi stimulează energia kundalini.

Testosteronul este principalul hormon sexual masculin. În cantităţi mari, poate duce la manii şi la un comportament nebunesc. În cantităţi mici, atât bărbaţii cât şi femeile pot suferi de rezistenţă scăzută.

Care este unul din cei mai importanţi factori determinanţi ai unui nivel normal de testosteron? Controlul stresului. Stresul în exces – sau incapacitatea de a face faţă acestuia - cauzează majoritatea fluctuaţiilor nivelului de testosteron.

Estrogenul este principalul hormon feminin. Este contracarat de progesteron, care creşte atunci când estrogenul scade, şi vice versa. Estrogenul ne energizează şi ne dă putere, pe când progesteronul ne calmează şi ne alină.

Kundalini pare să crească odată cu estrogenul şi să scadă atunci când progesteronul creşte. De aceea, energia kundalini poate fi considerată un factor provocator. Relaţia sa cu aceşti hormoni asociaţi cu ovarele scoate în evidenţă importanţa chakrei a doua în drumul femeii spre iluminare.[74]

Kundalini încurajează echilibrul hormonal în indivizii de ambele sexe. Ea face acest lucru ca parte din ciclul iluminării, care poate fi comparat cu o relaţie romantică. Gândeşte-te la ce se întâmplă în corpul nostru atunci când ne îndrăgostim.

Kundalini se îndrăgostește

Cercetările demonstrează că testosteronul, prezent atât la bărbați cât și la femei, dă impuls îndrăgostirii, dând naștere dorinței de împlinire sexuală. În stadiul următor, cel al romanței și al obsesiei, corpul generează substanțele stimulante dopamina și norepinefrina, asociate cu un nivel scăzut de serotonină. Pe măsură ce cuplul intră în stadiul de atașament, partea plină de pace a unei relații pe termen lung, corpurile celor doi produc acum oxitocină și vasopresină, numite adesea hormonii dragostei.

Acești hormoni sunt produși nu doar în creier, ci și în inimă. Asta sugerează că energia kundalini aprobă mai ales relațiile simțite cu inima, intime – relații atât cu noi înșine, cât și relațiile dintre noi și alții.

Modificările hormonale provocate de o trezire a energiei kundalini sunt similare cu schimbările hormonale ale unei relații de dragoste în evoluție. Testosteronul este agentul predominant în timpul fazei de aprindere a trezirii energiei kundalini, producând o căldură sexuală. În ascensiunea sa, kundalini își aruncă subiectul într-o stare de șoc și de transformare, activând dopamina și norepinefrina.

Apoi, urmează alunecarea lină spre pace și iluminare, un stadiu susținut de vasopresină și oxitocină. Acești doi hormoni sunt, de altfel, hormoni activi și în timpul orgasmului. Scopul energiei kundalini poate fi comparat cu un orgasm susținut, de pace și calm.[75]

În calitate de petitoare, kundalini aprinde adesea focul unei relații. Ceea ce face la nivelul corpului nostru – atâță flacăra din interior – face și între noi și o altă persoană. Astfel, Shakti pregătește calea consortului său spiritual, Shiva. Ea oferă același lucru și în cadrul unei relații, facilitând uniunea, beatitudinea și atașamentul. Pe scurt, kundalini crează relații mai bune, iar relațiile mai bune hrănesc energia kundalini.

Sfaturi despre cum putem avea parte de acest tip de relații se pot găsi în Tantra, o ramură yoghină faimoasă pentru iluminarea căii spre intimitate.

Pentru a explora mai atent viața de cuplu, hai să apelăm la Tantra pentru a vedea ce are ea de zis.

E cineva tentat de Tantra?

Am ajuns, în sfârşit, la subiectul sexului. În cultura occidentală, termenul de sex tantric a ajuns sinonim cu sexul liber, cuceririle sexuale şi jaful sexual. În unele minţi, singurul motiv pentru care se doreşte o trezire a energiei kundalini sunt aceste plăceri sexuale.

Unii oameni practică anumite versiuni de sex tantric pentru a declanşa o trezire a energiei kundalini, doar pentru a se putea bucura de şi mai mult sex.

Sexul este un lucru foarte bun. Este plăcut şi excitant. De asemenea, este un aspect al unei relaţii reale şi un aspect al energiei kundalini.

În legătură cu sexualitatea, există trei tipuri principale de tantra, deşi doar două dintre acestea sunt binecunoscute.[76]

După Yogi Bhajan, un binecunoscut maestru tantric contemporan, yoga tantrică roşie direcţionează energia în scopuri sexuale. De obicei, acest tip de tantra necesită sau recomandă contactul sexual ca şi cale spre dezvoltarea spirituală. E uşor de văzut de ce abordarea tantrică poate fi foarte uşor folosită în mod eronat. Cei care o practică se pot autoconvinge că îşi dezvoltă energia kundalini, când de fapt ei nu urmăresc decât sexul. De unul singur, sexul nu crează intimitate. Adevărata intimitate apare când ambii parteneri s-au trezit sau se ajută unul pe altul în procesul individual de trezire a energiei kundalini.

Avem parte de beneficiile complete ale vieţii de cuplu doar când toate chakrele noastre sunt conectate intern cu chakrele celuilalt.

Practicarea sexului doar pentru atingerea orgasmului nu este scopul practicilor sexuale bazate pe energia kundalini. Relaţiile cultivate doar în scopuri sexuale nu pot ajuta omul să se dezvolte mai departe de prima chakră.

Femeile se satură să satisfacă prima chakră a bărbatului. Interesată de chakra a doua, o femeie va încerca să ridice o relaţie la nivelul emoţional. Dar relaţiile trebuie să treacă şi de chakra a doua, a legăturilor emoţionale, pentru a se împlini în întregime.

Yoga tantrică albă pune accentul pe unirea energiilor masculine cu cele feminine. Această unire poate fi realizată în cadrul sinelui, după

cum susține conceptul energiei kundalini feminine care se ridică pentru a-și întâlni consortul masculin.

Yoga tantrică albă permite și unirea energiilor masculine și a celor feminine între doi parteneri care se iubesc. Una din practicile de yoga tantrică albă implică crearea intimității în cadrul cuplului. Unele din aceste procese se desfășoară în cadrul cuplului; cei doi membri ai unui cuplu stau față în față, îmbrățișați; nu există contact sexual ori vreo altă activitate sexuală. Dar există o legătură, iar prin această legătură se curăță chakrele, se rezolvă problemele vechi și se elimină rezistența la iluminare.

Un al treilea tip de tantra, numit tantra neagră, încurajează manipularea unei alte ființe umane prin mijloace energetice. Acest tip de tantra nu duce la iluminare.[77]

Să clarificăm: nu toată lumea care practică tantra se implică în chestiuni sexuale. Mulți practicanți ai tantrei aplică principiile acesteia pentru dezvoltarea personală și pentru îndeplinirea unui scop superior. Adesea, ei aleg celibatul pentru o perioadă de timp ori pentru tot restul vieții lor. Totuși, toate formele de tantra încurajează acceptarea totală a femininului, a masculinului și a unirii celor două.

Intimitatea bazată pe chakre

E posibil să ajutăm intimitatea dintre aspectul nostru feminin și cel masculin, dar și dintre noi și un partener, cu ajutorul activităților bazate pe chakre. Când ne angajăm ca un cuplu în anumite activități, de fapt ne deschidem și ne extindem chakrele asociate. O chakră sănătoasă permite trecerea liberă a energiei kundalini, dar ne ajută și să împărțim energia kundalini cu partenerul nostru. Nu uitați că energia kundalini este o energie divină. Energia poate trece prin bariere, inclusiv prin pielea noastră. Dacă împărțim lumina divinității noastre cu o altă persoană, ne unim cu divinul. Intimitatea duce la unirea cu divinul a celor două euri, dând naștere unei treimi magice. Acum toate lucrurile sunt posibile. Iată câteva activități bazate pe chakre care sporesc intimitatea și expansiunea energiei kundalini.

Chakra întâi: activităţi fizice, inclusiv sexuale, dar şi interese fizice comune cum ar fi sportul, hobby-urile şi administrarea unei gospodării.

Chakra a doua: activităţi emoţionale, ca de exemplu preocupările creatoare.

Chakra a treia: activităţi mentale, ca de exemplu interese intelectuale comune, sprijinirea muncii celuilalt şi alocarea de timp pentru a fi petrecut împreună.

Chakra a patra: activităţi de relaţie, activităţi independente, de cuplu, cu cei iubiţi şi cu divinul. Sprijinirea procesului de vindecare a celuilalt este o activitate de relaţie.

Chakra a cincea: comunicare, a vorbi cu celălat şi a-l asculta; traiul după principii similare.

Chakra a şasea: viziune; cooperarea în vederea scopurilor de lungă durată.

Chakra a şaptea: activităţi spirituale cum ar fi traiul respectând valori comune; găsirea unei misiuni spirituale comune.

Chakra a opta: înrudire mistică; de exemplu un interes comun faţă de activităţile mistice; sprijinul reciproc pentru vindecarea karmei şi trezirea darurilor spirituale reprimate.

Chakra a noua: relaţionare globală; o dorinţă comună de a crea pace şi a avea un efect pozitiv asupra întregii lumi.

Chakra a zecea: preocupări legate de natură; protejarea naturii.

Chakra a unsprezecea: conducerea sau munca în calitate de cuplu, nu separat, pentru a ajuta la tămăduirea lumii.

Chakra a douăsprezecea: ajutorul reciproc în atingerea controlului de sine.

În tine, în mine — folosirea practicilor kundalini pentru a pune bazele intimităţii

Acesta este primul din cele patru exerciţii ale acestui capitol. El este menit să încurajeze intimitatea adevărată şi completă între doi oameni – intimitate care include, dar nu se reduce, la plăcerea sexuală.

Intimitate înseamnă „în tine, în mine." Ea implică formarea unei a treia entități – relația. După cum sugeram în secțiunea anterioară, unde se adună doi oameni, apare și Dumnezeu. Divinul curge prin fiecare individ, împingându-ne energia kundalini spre o lumină superioară. El caută întotdeauna să ne unească.

Relațiile sunt fuzionări ale femininului, masculinului și divinului. Ele sunt un amestec de plăcere și dragoste, de lumină și adevăr. Nu facem sex ca să cultivăm energia kundalini; nu cultivăm energia kundalini pentru a avea o activitate sexuală mai bună.

Căutăm să unificăm elementul divin și cel uman din noi cu elementul divin și cel uman din altcineva, pentru a experimenta și, în cele din urmă, pentru a se transforma în dragoste.

Parteneriatele spirituale, cele care folosesc energia kundalini în vederea unui scop superior și plin de dragoste, crează mai multă dragoste din care toată lumea poate împărtăși.

Exercițiile prezentate sunt adaptări ale unor diferite idei din kundalini yoga și din yoga tantrică albă. Ele pot fi încercate în cadrul unei relații monogame, sigure, de care ar vrea oricine să aibă parte. Savurați!

EXERCIȚIU

De unul singur: exercițiul plutirii (iubește-ți corpul)

Înainte de a ne putea bucura de inima, mintea, sufletul sau trupul altei persoane, trebuie să ne placă propriul corp. Cu alte cuvinte, orice intimitate începe în interior. Nu te poți dărui altcuiva dacă nu poți mai întâi să te iubești și să te simți în largul tău cu tine însuți.

Mulți oameni își urăsc propriul corp, îmbrățișând normele rigide ale societății referitoare la perfecțiunea fizică. Dacă ești femeie, trebuie să știi că ai un corp frumos, atrăgător, feminin, oricum ar arăta el, chiar dacă ai o zi sau un an în care părul nu-ți arată prea bine.

Dacă ești bărbat, acceptă puterea masculină a corpului tău, în orice formă te-ai afla. Atât bărbații cât și femeile trebuie să știe că acceptarea corpului înseamnă asumarea lui. Abia apoi putem să ne bucurăm de corpul altei persoane.

Acesta nu este un exercițiu sexual. Trebuie să-l faci complet singur. Unicul său scop e să te facă să te iubești și să ai încredere în tine însuți. Acest exercițiu este un rezumat al unui exercițiu al reverendului David Howell. Versiunea sa completă poate fi citită pe site-ul www.experience-festival.com.

Înainte de a începe, găsește un loc liniștit și sigur, unde poți să stai comod.

Ai nevoie cam de o oră de liniște netulburată. Dacă vrei, poți să te dezbraci, parțial sau complet, cât să te simți în largul tău.

Ești singur și în siguranță. Asigură-te că ai destule pături și perne ca să nu îți fie frig. Acum relaxează fiecare mușchi din corpul tău, pas cu pas. Rărește-ți respirația, de la douăsprezece respirații pe minut la patru respirații pe minut, dacă poți. Realizează acest lucru numărând încet până la șapte în timpul expirației, și, apoi, iar până la șapte în timpul expirației. Nu te opri, ținându-ți răsuflarea. Imediat ce ți-ai umplut plămânii cu aer, expiră. Nu sufla aerul, ci lasă-l să iasă ușor. Dacă ai nevoie, mai inspiră o dată. Acest exercițiu de respirație este o metodă pranayama și ar trebui făcut timp de circa douăsprezece minute.

Acum imaginează-ți că ești pe o plută ce plutește pe un râu. Întins pe plută (gol dacă vrei), ești total izolat și în siguranță. Poți vedea totul în jur. Nimeni nu te poate deranja. Ești într-un adăpost, în siguranță și securitate. Observi totul cu privire la acest râu. Sunt păsări și fluturi, pești și adieri răcoroase. Vremea este perfectă, cerul este albastru, nu există nori. Malul apei este acoperit cu iarbă verde, luxuriantă și cu pini frumoși. În depărtare se văd niște munți nu prea înalți. Pe malul apei se întind și câteva plaje cu nisip. Totul în jurul tău este calm. Nimeni și nimic nu poate face rău nimănui.

Pluta însăși poți să ți-o imaginezi după cum vrei tu. Poate fi o plută din bușteni legați unii de alții cu sfori, sau o plută ca și cele folosite pe Nil. Orice fel de plută ar fi, te simți perfect în siguranță și împăcat în ea. Nu trebuie decât să stai întins pe plută și să te bucuri de peisaj. Te bucuri de propria creație și de divinitatea din tine, care a creat o experiență plăcută și lipsită de pericole.

Când vrei, îndreaptă pluta spre una din plajele cu nisip, coboară de pe ea şi bucură-te de soare sau plimbă-te pe plajă. Apoi, întoarce-te la plută şi continuă-ţi plutirea.

După ce ţi-ai încheiat călătoria, întoarce-te aici şi acum. Acest râu este propriul tău loc special; este un cadru sigur şi delimitat, de care nu se bucură nimeni altcineva. Tu l-ai creat şi te poţi întoarce în el oricând ai dori, fără să aduci vreodată pe altcineva cu tine – nici măcar un partener, un prieten sau un guru. Nimeni nu te poate obliga să devii ceea ce nu eşti, din niciun motiv. E sigur să fii tu şi să fii singur.

Cele şapte drepturi şi un rit al adevărului

Unul din scopurile unei relaţii este să ne vindece rănile interioare. Un adevărat proces kundalini nu doar facilitează, ci se şi bazează pe autovindecare. Rănile noastre interioare sunt cauzate, cel mai adesea, de faptul că nu am reuşit să ne asumăm drepturile de bază, de obicei pentru că nu am fost trataţi cu respect în copilărie, sau poate nici de atunci încolo. Vindecarea este mult mai puternică dacă are loc între două persoane care se iubesc.

Fiecare din cele şapte chakre corporale reflectă un drept de bază. Înţelegerea acestor drepturi ne ajută să ne dezvoltăm ca indivizi, să facem alegeri bune şi să atragem situaţii benefice – inclusiv dragostea în cadrul unei relaţii.

Dacă am fost trataţi rău în copilărie sau ca şi adulţi, s-ar putea să nu ştim că avem aceste drepturi.

De exemplu, dacă am fost vreodată violaţi, un abuz care îşi lasă amprenta pe chakra întâi, s-ar putea să nu înţelegem că merităm să fim auziţi şi iubiţi. Ne vom închide chakra a doua şi vom fi incapabili să beneficiem de dreptul de bază inerent ei.

În continuare, urmează o listă a drepturilor aferente fiecărei chakre, listă compilată din studiile mele personale şi din sursa menţionată în nota aceasta.[78]

Chakră	Drept	Simptome sau probleme
Prima	A exista şi a avea lucrurile de care avem nevoie	Supravieţuirea ameninţată; nevoile neîmplinite. Frica forţează energia în chakrele superioare.
A doua	A simţi, a înţelege, a avea dorinţe şi nevoi	Neiubit; sine neluat în seamă. Vina ne face să ne ascundem adevăratul sine.
A treia	A acţiona, a fi inovativ şi liber	Blocat, limitat, controlat. Ruşinea distruge respectul de sine.
A patra	A iubi şi a fi iubit	Lipsa afecţiunii, singurătate. Suferinţa blochează dragostea.
A cincea	A rosti şi a auzi adevărul	A nu fi ascultat, secrete, necinste. Minciunile blochează relaţia noastră cu lumea.
A şasea	A vedea	A ni se spune că nu avem dreptate, a ni se nega viziunea. Iluzia ne distorsionează percepţia.
A şaptea	A cunoaşte adevărul şi a avea cunoştinţe spirituale	Negarea dreptului de a fi sinele nostru divin, de a-l cunoaşte pe Dumnezeu. Ataşamentele ne întunecă spiritul.

Ne sunt oare familiare unele din aceste simptome sau probleme? În timpul ridicării energiei kundalini, problemele care ne împiedică să ne cerem drepturile sunt scoase la iveală. Deşi este vital să ne ocupăm personal de aceste probleme, poate fi de mare ajutor să le exprimăm şi să le vindecăm prin intermediul unei relaţii.

De fapt, relaţiile scot adesea la iveală problemele noastre ascunse, fă cându-ne să ne punem întrebări referitoare la drepturile noastre. De ce

nu am apela la partenerul nostru pentru a ne transforma, noi şi partenerul nostru, şi a făuri o relaţie completă şi fericită?

Poţi folosi următorul exerciţiu pentru a încerca să îmbrăţişezi adevărul, împreună cu partenerul tău: ai dreptul la drepturile tale.

Exerciţiu

Dreptul la drepturi

Pentru a începe, alegeţi-vă o postură uşoară, spate în spate, cu coloana lipită unul de altul. Inspiraţi şi expiraţi profund, apoi începeţi să cântaţi la unison Sa-Ta-Na-Ma timp de cinci minute.

Acum vă veţi concentra asupra fiecărei chakre, pe rând, una câte una. În timp ce vă concentraţi asupra unei chakre, repetaţi afirmaţia corespunzătoare fiecărei chakre de şapte ori, în fiecare din următoarele patru feluri:

- În acelaşi timp, cu voce tare
- În şoaptă, în acelaşi timp
- Unul altuia, pe rând
- Deodată, cu voce tare

Frazele corespunzătoare fiecărei chakre sunt:

Prima: am dreptul să exist. (Când te adresezi celeilalte persoane, vei spune, „Recunosc dreptul tău de a exista.")

A doua: am dreptul la nevoile mele. (Celuilalt îi vei spune, „Recunosc dreptul tău de a avea nevoi.")

A treia: am dreptul să acţionez liber. (Celuilalt îi vei spune, „Recunosc dreptul tău de a acţiona liber.")

A patra: am dreptul de a iubi şi de a fi iubit. (Celuilalt îi vei spune, „Recunosc dreptul tău de a iubi şi de a fi iubit.")

A cincea: am dreptul de a rosti şi de a auzi adevărul. (Celuilalt îi vei spune, „Recunosc dreptul tău de a rosti şi de a auzi adevărul.")

A şasea: am dreptul de a vedea. (Celuilalt îi vei spune, „Recunosc dreptul tău de a vedea.")

A şaptea: am dreptul la adevărul spiritual. (Celuilalt îi vei spune, „Recunosc dreptul tău la adevărul spiritual")

Termină exerciţiul cântând Sa-Ta-Na-Ma timp de două minute, apoi terminând cu o îmbrăţişare.

EXERCIŢIU

Canalizarea energiei sexuale: marea contracţie musculară

Există momente în viaţa noastră când trebuie să ne direcţionăm energia sexuală spre activităţi nonsexuale. Poate trebuie să facem faţă unei experienţe kundalini intense şi nu ne putem permite să ne risipim energia sexuală pe un act sexual.

Poate că trebuie să vindecăm abuzuri sexuale din trecut, poate nu suntem într-o relaţie sau am ales celibatul pentru o vreme.

Contracţia musculară mul bandh, descrisă în capitolul şase, ajută la direcţionarea energiei sexuale spre activităţi creatoare sau vindecătoare. O altă opţiune pentru a redirecţiona energia sexuală este să combinăm cele trei bhanda, sau contracţii musulare – gâtul, diafragma şi bhanda rădăcinii (descrise şi ele tot în capitolul şase) – în marea contracţie musculară, sau maha bandh. Folosind cele trei bhanda în acelaşi timp, putem scăpa de preocupările legate de sex. Bhanda cea mare ajută la circulaţia sângelui prin glandele reproductive şi tonifiază organele sexuale masculine şi feminine.[79]

Pentru a realiza bhanda cea mare, începe cu bhanda rădăcinii, adaugă bhanda diafragmei şi apoi bhanda gâtului. Aceasta din urmă ar trebui aplicată la sfârşitul expiraţiei şi relaxată în inspiraţia imediat următoare.

Iată câteva indicaţii detaliate cu privire la bhanda cea mare.

Mai întâi bhanda rădăcinii: în expiraţie, contractă muşchiul anal, trăgându-l în sus şi în interior. Adaugă o contracţie ca şi cea simţită în timpul orgasmului. Acum trage-ţi partea de jos a abdomenului spre şira spinării, sugându-ţi buricul şi trăgându-ţi în sus rectul şi organele sexuale. Această contracţie musculară se aplică, de obicei, la sfârşitul unei expiraţii lungi şi este relaxată la începutul inspiraţiei următoare. În timpul

inspirației, simte cum energia îți urcă în sus pe șira spinării și încheie inspirația concentrându-te asupra chakrelor a șasea și a șaptea.

Acum bhanda diafragmei: doar la expirație, trage-ți partea de sus a mușchilor abdominali spre spate, spre coloană și ridică-ți diafragma spre piept.

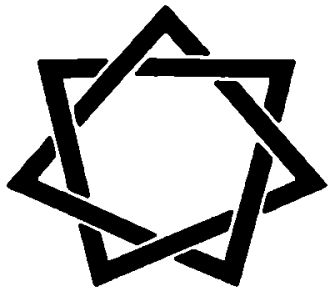
În cele din urmă, bhanda gâtului: la sfârșitul unei expirații profunde, contractă-ți gâtul și gâtlejul, ținând capul drept. Acum ai realizat bhanda cea mare, care este relaxată cu inspirația următoare.

EXERCIȚIU

Yoga pentru cupluri: privește în inimă

Din punct de vedere yoghin, o relație credincioasă ne transportă în infinit. Partenerul nostru ne reflectă cele mai bune și cele mai rele calități și vice versa. Unificarea unui singur spirit în două corpuri este scopul final al ridicării energiei kundalini: unificarea lui Shakti cu Shiva. Pe măsură ce ne acceptăm tot mai mult partenerul, acceptăm părți din noi înșine. Când dăm, primim. În special în relațiile dintre sexe opuse, acest schimb ne ajută să amestecăm energiile polare din noi. În continuare, voi prezenta un exercițiu de yoga care poate fi folosit pentru a crea unitatea între tine și partenerul tău.

Stați în poziție confortabilă unul în fața celuilalt, astfel încât genunchii aproape că vi se unesc. Stați astfel încât să puteți să vă priviți unul pe altul în ochi. (Folosiți perne ca să stați la același nivel, dacă e nevoie.) Formați o floare de lotus atingându-vă încheieturile mâinilor între ele și ridicând palmele și degetele în sus, formând o cupă. Degetele mici trebuie să fie aproape unele de altele. Bărbatul (sau partenerul care își asumă acest rol) își va pune degetele mici sub ale femeii. Doar aceste degete se ating în timp ce vă uitați în ochii partenerului, căutând să-i îmbrățișați inima și sufletul. Mențineți această poziție și uitați-vă unul la altul timp de un minut și jumătate. Puneți-vă o mână peste cealaltă, pe inimă. Închideți ochii. Meditați asupra inimii, călătorind adânc în sine. Faceți aceasta timp de un minut și jumătate. Acum inspirați adânc și expirați de trei ori. Relaxați-vă și mulțumiți-i partenerului.[80]



Capitolul douăsprezece

Kundalini și spiritualitatea

Și prin această citadelă se plimbă plini de grație bărbați și femei cu fețe fermecătoare, alungite, și cu ochi calmi și cunoscători – cu o sclipire de copil pus pe șotii. Sunt perfecți, și o știu, și sunt imperfecți, și o știu.

– Freda Warrington, Elfland

Am primit un apel frenetic pe la miezul nopții. „Fiul meu vorbește o altă limbă!" a strigat femeia. „Mâinile lui sunt fierbinți, nu pot nici măcar să le ating." Apoi, această mamă mi-a explicat că fiul ei se trezise cu o zi înainte și îi spusese că „un bărbat plin de lumină" venise în camera lui și-i atinsese inima. De atunci, copilul de zece ani insista că viața constă în mai mult decât văd părinții lui și că, dacă am putea vedea lumina din jurul nostru, ne-am iubi cu toții unii pe alții. Pentru a-și demonstra punctul de vedere, copilul și-a pus palmele arzânde asupra inimii mamei sale, iar aritmia de care suferea aceasta de multă vreme a dispărut.

Sunt de părere că acest copil experimentase un moment cu adevărat mistic, care poate fi considerat o trezire spontană a energiei sale kundalini. Kundalini a sărit atât de sus, încât copilul a căpătat înțelepciune

aproape instant. După ce am încurajat mama să facă paşii medicali necesari, i-am sugerat să citească despre kundalini, iluminare şi misticism. Femeii i-a mai trecut din frică şi m-a sunat după câteva zile ca să-mi spună că experienţa de iluminare prin care trecuse copilul a mai pălit. Fierbinţeala s-a potolit. Copilul şi-a amintit limba engleză. Dar copilul a rămas diferit, mi-a spus mama sa. „Are o bunătate care pur şi simplu iradiază din el."

Acest copil a putut trece de la „normal" la „înţelept" cu o rapiditate de care prea puţini au parte. În multe privinţe, totuşi, călătoria sa abia începe. A fi spiritual înseamnă a trăi, în întregime, în spirit – cuvântul cheie fiind a trăi.

Kundalini ca scară spre divin

Kundalini nu e doar o metaforă a unui curent prin sistemul nostru nervos. Nu e un pretext pentru animism sau spiritism, ori o scuză pentru un comportament ieşit de sub control. Toate practicile bazate pe kundalini ţintesc să ne umple de spiritul care e deja prezent. Dinamică şi în evoluţie continuă, scara ne duce spre iluminare. Treaba noastră este să urcăm pe ea.

Indiferent ce ramură yoghină sau ce practică kundalini ai folosi, mesajul este acelaşi: există un scop superior, iar acel scop superior este să trăim ca sinele nostru superior.

Kundalini este o scară energetică. Dacă urcăm pe ea, ajungem într-un singur loc: la divin.

Un expert contemporan în yoga, B. K. S. Iyengar, formulează lucrurile astfel: scopul practicii yoga este uniunea reală cu Dumnezeu. Toate practicile ar trebui să alinieze părţile fiinţei noastre, aducând sufletul în poziţia de a vedea la fel toate aspectele vieţii.

Aceasta a fost învăţătura misticilor de-a lungul timpului. Practicile yoghine şi tantrice se bazează, în întregime, pe trezirea energiei kundalini, puterea brută a lui Shakti, latentă în fiecare din noi. Această forţă poate fi iniţiată de un guru sau cu ajutorul disciplinei, de exemplu prin exerciţii de respiraţie, exerciţii fizice, vizualizări şi incantaţii.

Kundalini în creştinism, islamism şi iudaism

Aceste trei religii principale includ toate o istorie despre energia kundalini, deşi i-au pus un nume diferit.

Salaat este yoga kundalini a islamului. Multe ramuri ale islamului ignoră calităţile feminine ale lui Dumnezeu. Salaat, dimpotrivă, recunoaşte că arabii antici credeau că Allah are un echivalent. Numele ei este Al-Lat, nume considerat similar cu Salaat. Numele ei face referire la focul arzător care activează o forţă solară în şira spinării. La fel ca în alte forme de yoga, această putere şarpe este feminină. La fel ca în alte forme de yoga kundalini, scopul proceselor de yoga Salaat implică ajutarea puterii şarpe să se ridice din chakra întâi în chakra a şaptea prin canalele nadi, activând astfel calea spre iluminare. Pentru înălţarea acestui foc, yoga Salaat foloseşte asane, ori posturi, similare cu cele din yoga tradiţională. De asemenea, ea recomandă folosirea unui set de procese de purificare comparabile cu cele din tradiţia creştină, cum ar fi atingerea cu mâinile şi spălatul pe picioare.[81]

În limba originală a Vechiului Testament, la fel ca în Tora evreiască, cuvântul pentru „Duhul Sfânt" este feminin. Flăcările care au apărut deasupra capetelor ucenicilor lui Isus la pogorârea Duhului Sfânt sunt considerate un foc feminin. Mai târziu, societăţile creştine secrete, cum ar fi masonii, au vorbit despre un foc spiritual care se ridică prin şira spinării.[82]

Toate cele trei religii – islamism, iudaism şi creştinism – susţin că omul a fost creat din pământ sau din lut roşu. Acest lucru semnifică formarea corpului fizic din foc. Primul om, la fel ca prima silabă a numelui sacru al lui Iehova, a fost Yod, care reprezintă flacăra, cauza, lucrul pe care se bazează toate lucrurile.

A doua literă a numelui lui Dumnezeu este He, care este de genul feminin. După aceea urmează Vau, sau fiu, iar pe ultimul loc, un He final, sau o fiică.

Astfel, chiar şi în cele mai timpurii rădăcini ale acestor trei religii majore găsim istoria aspectului masculin şi al celui feminin al lui Dumnezeu, şi al nostru.[83]

Se poate aprinde peste noapte; ne poate fi dăruită chiar şi de un spirit. Oricare ar fi metoda de iniţiere, energia kundalini se ridică prin şira spinării şi iniţiatul începe să se simtă diferit. Pe fiecare treaptă a scării spre divinitate, la fiecare creştere a energiei kundalini, avem de înfruntat demonii temerilor noastre.

Pentru a evita durerea, am putea fi tentaţi să oprim ascensiunea energiei, să ne pierdem în confuzie şi să ne dedăm unor practici licenţioase.

În cele din urmă, pe măsură ce continuăm să ne luptăm, provocările care ne stau în cale ne aduc unitatea cu divinul. Căpătăm o conştiinţă superioară prin unirea energiei noastre feminine cu energia masculină, a eului nostru fizic cu eul divin. Ne bucurăm de înţelepciune divină, realizare de sine, cunoaştere, cunoaştere de sine, bucurie pură, cunoaştere pură şi dragoste pură.[84]

Atingerea acestei realităţi spirituale e o posibilitate deschisă tuturor. Aceasta a fost una din învăţăturile înţelepţilor rishi, care ne-au adus prima dată cunoştinţele despre kundalini. Aceasta e şi învăţătura binecunoscutului guru contemporan Gopi Krishna, care a descris trezirea propriei sale energii kundalini astfel: „Deodată, cu un tunet ca al unei cascade, am simţit un val de lumină lichidă cum mi-a intrat în creier prin măduva spinării... acum eram doar o conştiinţă, fără niciun contur... scufundat într-o mare de lumină, conştient şi informat simultan în orice punct".[85]

Descriindu-se, mai departe, ca pe un mare cerc al conştiinţei, cu corpul doar un punct în mijlocul acestui cerc, Gopi Krishna a experimentat sentimente de exaltare şi fericire extremă. El a ajuns să creadă că energia kundalini stă la baza celor mai multor religii care încep cu o revelaţie personală.

De asemenea, el a mai înţeles că această aspiraţie spre conştiinţă avea o orientare fizică, avându-şi originea în creier, în regiunea numită Brahma-Randhra în tradiţia yoghină, posibil glanda pineală.[86]

Iluminarea personală duce la iluminare globală

Gopi Krishna a recunoscut enormul potenţial al energiei kundalini. El a remarcat legătura ei cu sexul şi cu materialismul, energia primei chakre, şi faptul că, datorită naturii noastre compulsive, umanitatea poate folosi şi a folosit forţa kundalini în scopuri dăunătoare. Dar el a mai înţeles şi că energia kundalini trebuie trezită, şi nu doar pentru atingerea beatitudinii personale. Ea este un ingredient necesar al evoluţiei umane şi planetare.

După cum a susţinut şi Krishna, legea cea mai importantă a naturii este evoluţia. Fiecare din noi trebuie să-şi apere personal trezirea energiei kundalini, respectând principii cum ar fi moralitatea, comportamentul potrivit şi disciplina, pentru a îndruma energia kundalini spre înălţarea conştiinţei.

În acest scop, el a sugerat folosirea sexului în cadrul unei relaţii pline de dragoste, controlul dietei, munca fizică şi alte metode de a duce o viaţă normală. Împreună, trebuie să folosim puterea kundalini pentru a deveni un popor mai bun.[87]

Deşi sfatul lui Gopi Krishna nu reflectă literal cele zece principii discutate în capitolul opt, ele sunt similare. Respectând principiile de viaţă, plutim împreună cu kundalini, şi plutind cu energia kundalini îmbrăţişăm viaţa divină. Gopi Krishna propune o abordare solidă, practică, a energiei kundalini, una care completează spiritualitatea cu practica. Astfel, el impune două principii hinduse: karma şi dharma.

Karma şi Dharma

Mulţi oameni mă întreabă ce este karma. În general, este considerată o lege a judecăţii. Dacă fac rău cuiva, şi mie mi se va face rău. Dacă sunt însă foarte cuminte, voi primi o răsplată.

Această noţiune simplistă nu are niciun sens. Să dăm exemplu copiii care au fost abuzaţi. Ei nu au făcut nimic rău. Şi totuşi, studiile au demonstrat că persoanele care au trecut prin aşa ceva duc vieţi pline de suferinţă, din punct de vedere fizic, emoţional şi al relaţional. Dacă ar exista o forţă care să echilibreze lucrurile, nu ar fi victimile lor mai bune

în loc să fie mai rele? Nu trebuie decât să examinăm lista celor bogaţi şi faimoşi pentru a vedea că ei au tras cartea norocoasă.

Karma e un principiu mult mai bogat şi mai iubitor decât unul al cauzei şi efectului. Iluminarea este speranţa în iertare şi restaurare. Acest lucru face din karma o unealtă în procesul de învăţare, dar şi un proces de vindecare, o metodă de a evolua, ajungând perfecţiunea care suntem deja. De fapt, pe calea vedică, karma înseamnă acţiune. Ne implicăm în yoga şi în alte practici kundalini pentru ca acţiunile noastre să se potrivească cu scopurile noastre.

Dacă ne dorim uniunea cu divinul, atunci trebuie să adoptăm comportamentul disciplinat necesar pentru atingerea acestei unităţi.

Fericirea şi iluminarea sunt scopuri merituoase, dezirabile, dar uneori e dificil să facem paşii necesari pentru a le atinge. Oricare ar fi lucrurile care ne distrag – o farfurie de prăjituri sau o aventură sexuală – aceste activităţi, care ne scot de pe calea dreaptă, aduc o reacţie din partea universului. Ne îngrăşăm. Ne pierdem partenerul. Devenim mai nefericiţi şi ne îndepărtăm de scopul ultim al unităţii.

Karma nu pedepseşte; karma înseamnă existenţa consecinţelor. Acţionăm, iar acţiunile noastre au consecinţe, bune sau rele. Acest proces poate părea ca o buclă fără sfârşit. Aşa ar şi fi, dacă nu am creşte şi nu ne-am schimba. Învăţătorul Ravi Ravindra afirmă că legea karmei este aceasta:

> *„Cum se comportă cineva, aşa devine; cum e cineva, aşa se comportă."*[88]

Unul din modurile în care folosesc eu darul karmei este să cer o reacţie de la univers la comportamentul meu. Dacă greşesc, nu vreau să aştept cinci ani sau o viaţă întreagă ca să mă corectez şi să-mi exprim adevăratul eu, mai iubitor. Deci joc jocul karmei instant. Cu alte cuvinte, dacă fac o greşeală, vreau să ştiu despre ea imediat.

Această abordare dă rezultate. Într-o zi am vrut să arunc un ziar într-un coş de gunoi de pe stradă, dar nu am nimerit coşul. Pentru că mă

simţeam obosită şi aveam cu mine un bebeluş, m-am prefăcut că nu am observat. A doua zi am găsit o grămadă de gunoi pe gazonul meu.

Am curăţat-o zâmbind. M-am simţit chiar iubită; divinului îi păsa suficient de mine încât să-mi dea un ghiont ca să devin mai bună. Acum mă gândesc mai mult înainte de a face ceva. Cheia jocului karmei este să ne abţinem de a ne fi ruşine, energia care insistă că dacă ai făcut ceva greşit, tu eşti greşit. Vina sănătoasă spune doar: „Acesta nu eşti tu. Te poţi schimba."

Acesta e, de fapt, un sentiment care ne face mai puternici şi care ne ajută să evoluăm. Dacă acţionăm cu integritate, devenim o persoană mai bună şi e mai uşor să fim buni şi iubitori. Progresul nu necesită nimic mai mult decât angajarea activă în evoluţie.

În yoga, energia kundalini e ca o scară rulantă care ne duce spre un singur scop: evoluţia de la forma noastră naturală la o formă perfecţionată. Cuvântul pentru starea noastră naturală ori vulgară este prakriti în sanscrită. În această stare, repetăm acţiuni care ne fac să rămânem blocaţi, incapabili să urcăm împreună cu energia kundalini. Chiar dacă energia kundalini ne-a activat conştiinţa spirituală, viziunile noastre sunt tulburate de fantezii induse de societate.

Printr-o abordare disciplinată a energiei kundalini, devenim sanskrita, sau „bine făcuţi."[89]

Karma este deci principiul care ne face să ne analizăm acţiunile pentru a determina dacă ele ne eliberează din închisoare sau, dimpotrivă, ne închid. Dharma este cealaltă faţă a monedei, motivul pentru care ne autoexaminăm şi evoluăm din punct de vedere personal. Dacă principiul karma ne cheamă să ne aliniem cu spiritul nostru, dharma aruncă lumină asupra acestuia.

Dharma înseamnă „obligaţii." Acest concept accentuează obligaţia noastră de a opera în cadrul unui set de responsabilităţi şi datorii personale. Dacă facem acest lucru, menţinem ordinea cosmică şi evoluăm, devenind un sine superior.[90]

Oricât de seacă ar părea această definiţie, dacă ea s-ar putea deschide ca un album de artă, ar apărea imagini minunate. Dharma afirmă că

suntem aici, pe această planetă, la această oră, cu un scop superior. E nevoie de noi. Suntem importanți. Numai noi putem dărui lumii daruri care sunt unice. Kundalini energizează acest scop central, ridicându-ne, într-un final, la o stare de libertate personală, sau moksha.[91]

În mod paradoxal, persoana care și-a găsit libertatea perfectă este persoana care înțelege sfințenia și bucuria ce se găsesc în amestecarea dragostei și a slujirii lipsite de sine în trupul muritor.

Această libertate ne scapă de constrângerile iluziei maya, care ne separă de divin. Nu devenim mai puțin decât ceea ce suntem; putem doar, pur și simplu, să fim mai mult din ceea ce suntem, și mai adesea, în viața de zi cu zi, nu în ciuda vieții de zi cu zi.

După cum ne învață și Ken Wilber, autor, gânditor și mistic modern, „Înțeleptul iluminat nu e doar o curiozitate unică, trăind singur într-o peșteră din India sau cocoțat pe un munte în Tibet. Înțeleptul iluminat – sau, pe scurt, omul iluminat – este de fapt natura propriei noastre conștiințe, chiar aici și chiar acum."[92]

Invitația energiei Kundalini de a experimenta clipa

Uneori ne străduim atât de mult să atingem iluminarea încât nu vedem când ea se strecoară din spatele nostru. Uneori suntem atât de prinși în încercarea de a ne trezi energia kundalini încât nu ne dăm seama că s-a trezit deja și e activă în viețile noastre.

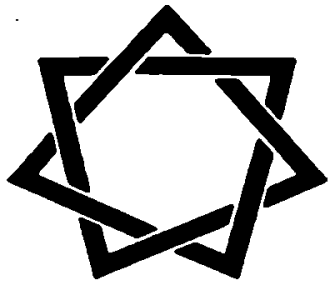
Uneori căutăm atât de multe efecte spectaculoase ale energiei kundalini, încât nu observăm felul subtil dar profund în care se mișcă prin noi și se deschide.

Dacă iluminarea îți pare vreodată departe, sau vrei să-ți experimentezi magia personală imediat, oprește-te și respiră. Lasă iluminarea să te ajungă din urmă. Cheia pentru acțiunea corectă și acceptarea scopului este să fii prezent.

A fi prezent

Încearcă acest exercițiu oricând te simți vinovat în legătură cu trecutul, care interferează cu adevărul karmei, sau speriat de viitor, o rezistență față de dharma.

Stai în picioare și respiră natural. Observă că ești în acel moment. Acum inspiră, expiră, inspiră. Puneți palmele deasupra inimii și apoi încrucișează-ți brațele peste piept. În cele din urmă, la o ultimă expirație, lasă-ți mâinile pe lângă corp și gândește acest lucru: expir și mă predau infinitului. Devino infinitul din finit. Acum continuă-ți activitățile normale.



Concluzie

Purtătorii energiei Kundalini

În timp ce scriam această carte, o imagine nu-mi ieşea deloc din minte. Şiruri după şiruri de oameni mă încercuie. Sunt oameni din toate păturile sociale; ştiu aceasta datorită hainelor pe care le poartă. Văd pantaloni din perioada Renaşterii, robe din Orientul Mijlociu, o bogăţie de culori din diferite culturi şi din diferite epoci.

Câteva siluete lucesc cu o lumină nepământească; altele sunt acoperite cu praf, căci cultivă pământul. Unii plâng, alţii râd; unii rostesc cuvinte sfinte din texte vechi, alţii rostesc cuvinte din inimă. Nu sunt doi vizitatori la fel, dar ştiu că fiecare din ei poartă o înţelegere sau un vis al energiei kundalini, forţa de viaţă care ne îmbogăţeşte existenţa şi ne trezeşte, ridicându-ne la înălţimi necunoscute. Privind, mă entuziasmez aşteptând să văd care siluetă se va desprinde din mulţime şi mă va învăţa.

Prima care face acest lucru este o femeie îmbrăcată în haine roşii, cu picioarele goale, acoperite de vene şi de noroi. Cu braţele ţine un coş pe care îl poartă deasupra capului. Coşul abia se mişcă, deşi ea urcă pe un munte abrupt din Anzi. Kundalini o ajută să urce.

O ajută să-şi hrănească poporul. Ajunsă în vârf, îşi lasă coşul la picioare şi îşi ridică faţa spre soare. Primeşte binecuvântările acestuia. Kundalini şi-a încheiat circuitul de la pământ la cer.

În acel moment, femeia din Anzi, una din mulţi învăţători kundalini, se cunoaşte în întregime. Cu ochii minţii văd cum femeia zâmbeşte şi apoi se retrage în fundal. Următorul care se mişcă e un bătrân, îmbrăcat într-o lumină de aur. Levitând într-o postură yoghină, se apleacă în faţă şi deschide un pergament. Zâmbeşte când eu văd uimită o hologramă care prinde viaţă, trasformând schiţa din pergament într-un film. Iată un corp uman, cu chakrele şi canalele nadi marcate clar. O flacără roşie se ridică încet, aprinzând fiecare centru în ascensiunea sa de la bază. În cele din urmă se uneşte cu un foc alb în vârful capului. Explozia de fericire care urmează ar putea lumina întregul univers. Lumina se estompează, dar nu dispare. Este înlocuită de o strălucire care iluminează întregul corp. Acest bărbat predă o formă mai tradiţională de kundalini.

Am întâlnit mulţi reprezentanţi ai acestei mulţimi de învăţători kundalini. Fiecare dintre ei are o părere uşor diferită despre kundalini, un mod specific de a o activa, de a o trezi sau de a-i întrupa puterea organică.

Iată o casnică ce demonstrează felul în care kundalini o ajută să dea cu aspiratorul; un pastor care se foloseşte de kundalini, sub forma Duhului Sfânt, pentru a-şi ţine predicile. Iată un bărbat care urmează o terapie. El se bazează pe kundalini să-i vindece problemele pe care tot ea le-a declanşat. Iată un contabil care meditează zilnic pentru a câştiga înţelepciune, ca să-şi servească mai bine clienţii. Oare unii dintre aceşti oameni folosesc energia kundalini într-un mod mai potrivit decât ceilalţi? Au vreunii dintre ei dreptate? Sunt unii mai inspiraţi decât alţii?

Nu cred. De fapt, dacă ar fi să rezum mesajul adevărat al acestei cărţi, ar fi că suntem deja cu toţii iluminaţi. Suntem deja învestiţi cu cel mai ridicat nivel de putere feminină şi cu echivalentul masculin. Suntem deja în stare de beatitudine; avem deja o misiune spirituală superioară şi suntem una cu toate fiinţele din jurul nostru. Atât că trebuie să ne străduim să ne amintim acest adevăr. Desigur, o mare parte din infor-

maţiile din această carte au fost compilate din cercetare – scripturi, tratate de yoga şi internet – şi din propria mea experienţă. Cartea s-a născut din studii, călătorii, încercări şi greşeli. Nu mi-a apărut prin contact mistic cu fiinţele spirituale ce au trăit de-a lungul timpului. Sau poate că da. Dar cel mai important punct al studiului energiei kundalini rămâne istoria energiei kundalini în viaţa oamenilor – în viaţa ta.

Cea mai importantă învăţătură a energiei kundalini se află aici, în propria ta istorie – în istoria trecutului tău, a traiului din prezent şi a speranţei de viitor. Ia-ţi câteva momente şi cere să-ţi vezi propriul sine cum apare din mulţimea de învăţători care m-au instruit atât de bine şi cu atâta bunătate. Ce ai adăuga tu unei astfel de cărţi despre kundalini? Ce ţi-ai spune despre cum să începi – cum să sădeşti, cum să culegi roadele şi cum să trăieşti ca înţeleptul iluminat care eşti?

Să ştii că ai deja puterea de a deveni acest eu informat. Fă acest lucru sănătos, mergând înainte plin de frumuseţe şi de graţie. Fă aşa cum spune acest cântec navajo, descoperit de autorul Leland Waldrip la muzeul Anasazi din Chaco Canyon, New Mexico:

Azi voi pleca, azi tot răul mă va părăsi,
Voi fi cum am fost înainte,
O adiere răcoroasă îmi va mângâia corpul.
Voi avea un corp uşor,
Voi fi fericit pentru totdeauna, nimic nu mă va încetini.
Umblu cu frumuseţea în faţă.
Umblu cu frumuseţea în spate.
Umblu cu frumuseţea sub mine.
Umblu cu frumuseţea deasupra mea.
Umblu cu frumuseţea în jurul meu.
Cuvintele mele vor fi frumoase.
Fie să umblu toată ziua în frumuseţe.
Fie să umblu prin anotimpurile care se întorc.
Fie să umblu pe o cărare plină de polen.
Fie să umblu cu rouă sub tălpi.

Fie să umblu cu frumusețea în față.

Fie să umblu cu frumusețea în spate.

Fie să umblu cu frumusețea sub mine.

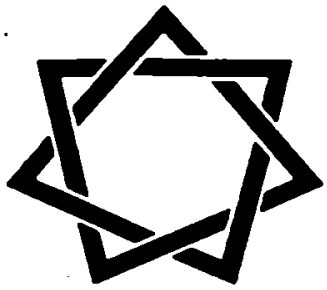
Fie să umblu cu frumusețea deasupra mea.

Fie să umblu cu frumusețea în jurul meu.

Fie să umblu la bătrânețe, pe o cărare de frumusețe, vioi.

Fie să umblu la bătrânețe, pe o cărare de frumusețe, trăind din nou.

Cuvintele mele vor fi frumoase.[93]



Glosar

În continuare, urmează o listă a cuvintelor care apar în această carte şi care sunt folosite des în studiul energiei kundalini.

Aditya: adevăr

Ahamkara: egoism

Ahimsa: nonviolenţă

Amrita: viaţă veşnică

Asana: postură, una din cele cinci cărări yoghine externe, după Patanjali

Astanga: opt cărări yoghine descrise de sutrele lui Patanjali

Atman: sine, spirit, suflet, cea mai profundă parte a unei persoane

Aum: identic cu Om

Aură: câmp în jurul corpului

Avatara: formă a unei zeităţi

Avidya: ignoranţă, iluzie, numită uneori maya

Bandha: exerciţii de eliminare a nodurilor granthi, permiţând ascensiunea energiei kundalini

Bhagavad Gita: cântecul celui binecuvântat, o lucrare importantă apărută în India; parte a Mahabharatei, scrisă între 600 şi 200 î.C.

Bhakti: devoţiune, închinare, dragoste

Bodhi: cunoaştere perfectă sau înţelepciune

Brahma: primul din triada de zei personalizaţi (Brahma, Vishnu, Shiva); Spiritul universal ca şi Creator

Brahman: zeu, realitatea finală, vastitate

Brahmin: cel care are cunoaşterea sacră

Buddha: trezit, treaz, iluminat; numele propriu al personajului istoric Siddhartha Gautama

Chakră: centru energetic conectând eul spiritual cu cel fizic

Deva: Dumnezeu

Dharana: concentrare; una din cele opt cărări ale lui Patanjali

Dharma: lege, ordine, obligaţie

Dharmashastra: texte ce formulează cerinţele dharmei

Dhyana: meditaţie, contemplaţie, una din cele trei cărări interne în yoga

Drsti: privirea în timpul unei posturi

Dukkha: suferinţă

Elemente: cinci cărămizi ale lumii vizibile: pământ, apă, aer, foc, spaţiu sau eter

Granthi: noduri care afectează ascensiunea energiei kundalini

Guna: şuviţă, constituent; cele trei guna (satva, rajas, tamas) sunt componentele fundamentale ale întregii prakriti, sau natura

Guru: învăţător

Hatha: forţă rezultată din unirea soarelui cu luna

Kaivalya: cea mai înaltă stare a conştiinţei, după Patanjali

Karma: act, acţiune, muncă; vezi legea karmei

Klesa: suferinţă şi boli

Krishna: învăţător în Bhagavad Gita; a opta încarnare a lui Vishnu

Kriya: acţiune, muncă

Kundalini: energia şarpe (Shakti) care se ridică prin corp între prima şi a şaptea chakră; când cineva se unifică cu chakra a şaptea, se unifică cu divinul

Legea karmei: lege a cauzei şi a efectului aplicată în sfera

morală, fizică şi psihologică

Linga: semn, urmă; simbol falic al lui Shiva

Mana: raţiune, minte inferioară

Mandala: cerc

Mantra: sunet special care trebuie recitat, pentru disciplină

Maya: iluzii, irealitate, înşelăciune, maya este iluzia personificată

Moksha: libertate necondiţionată, eliberare

Mudra: gest din mână, cu un rezultat energetic anume

Mukti: libertate, eliberare; la fel ca moksha

Muni: mag, înţelept

Nadis: canale energetice prin corp, care afectează ascensiunea energiei kundalini

Nirvana: eliminarea poftelor egoiste

Niyama: control, una din cele cinci cărări exterioare în yoga

Noduri: legături care afectează ascensiunea energiei kundalini (vezi granthi)

Om: vibraţie primordială, cea mai sacră silabă, la fel ca Aum

Paramatma: eul universal

Prakriti: natură, materialitate, uneori la fel ca maya

Prana: energie subtilă, respiraţie, la fel ca şi chi în chineză şi mana în polineziană

Pranayama: reglarea pranei, control al respiraţiei, una din cele cinci cărări exterioare în yoga

Pratyahara: amorţirea simţurilor, una din cele cinci cărări exterioare în yoga

Prikrita: natural, nerafinat, vulgar

Purusha: persoană identificată cu Atman şi Brahman

Raga: rege

Rajas: şuviţa sau constituentul pasiune şi activitate

Ramayana: epopeea lui Rama

Rig Veda: cea mai veche din cele patru Vede şi cel mai vechi text într-o limbă indo-europeană. Unele fragmente pot data din 3000 î.C.

Rita: ordine cosmică

Sadhaka: aspirant, practicant

Sadhana: căutare, efort

Samadhi: unire, sinteză, integrare, al optulea şi ultimul stadiu în yoga

Samsara: viaţă lumească, seculară, iluzie; ciclul naşterii şi al morţii

Samskara: impresie

Samyama: disciplină, atenţie, concentrare; ultimele trei cărări în yoga; control al minţii

Sanatana: etern

Sanscrită: limba sacră a Indiei

Santi: pace, calm

Sanyasa: renunţare

Sat-Karmas: tehnici de curăţare corporală, menite să purifice trupul şi mintea

Satva: guna luciditătii

Satya: adevăr

Shakti: energie, putere şarpe, kundalini; echivalent feminin al lui Shiva

Shiva: zeul transformării, al distrugerii, al somnului. Al treilea din triada de zei hinduşi personalizaţi (care îi include pe Brahma şi Vishnu); cel care se uneşte cu Shakti

Siddhi: putere, atribut, dar

Soma: nectar yoghin, suc sacru

Sutra: un aforism sau o regulă în textele sanscrite

Svabhava: chemare interioară, natură esenţială

Svakarma: karma legată de svabhava cuiva

Tamas: inerţie, lene, stabilitate; una din cele trei guna

Tapas: căldură, austeritate, penitenţă, efort

Tapasya: austeritate şi exerciţiu susţinut

Upanişade: scrieri sacre ale hinduşilor. Concluzia Vedelor, în număr de 200 de lucrări, datând din perioada 800-500 î.C.

Vasana: tendinţă înnăscută

Vayus: vânturi din corp sau componente ale respiraţiei

Veda: cel mai sacru text literar al hinduşilor; cunoaştere. Există patru Vede; cea mai veche (Rig Veda) fiind compusă în jurul anului 1500 î.C.

Vedanta: sfârşitul cunoaşterii, sfârşitul Vedei. Cea mai influentă şcoală filozofică în India

Vidya: cunoaştere mentală, înţelepciune

Vishnu: al doilea din triada hindusă a zeilor, în care se numără Brahma şi Shiva; păstrătorul şi cel care sprijină

Yama: lordul morţii şi al dharmei; yama este una din cele cinci cărări exterioare în yoga

Yantra: model geometric vizual

Yoga: integrare, uniune, arta de a ataca, unire, meditaţie menită să atingă uniunea cu Ishvara, sau spiritul suprem; o cărare care crează acea uniune

Yoga Sutra: unul din cele mai importante texte yoghine, atribuit lui Patanjali

Informaţii importante

Vedele

Vedele sunt textele originale sanscrite care stau la baza filosofiei indiene şi a yoga. Sunt scrise în versuri şi au fost cântate de generaţii, cel puţin din anul 1500 î.C. Unele datează, probabil, din 3000 î.C.

Rig Veda: Veda întâi, sursa mantrei

Sama Veda: Veda a doua, cântatul mantrelor

Yajur Veda: Veda a treia, folosirea mantrelor în ritualuri

Atharva Veda: Veda a patra, mantre suplimentare

Upanişade

Acestea sunt sursa filozofiei Vedanta. Cele treisprezece enumerate aici

sunt cele mai cunoscute. Ele sunt rezumate ale vedelor şi erau transmise mai departe în mod verbal, de la învăţător la student.

Aitareya: numele unui mag
Brhad-Aranyaka: marea pădure
Chandogya: numită după o parte din Veda
Isa: domn
Katha: numită după o parte din Yajur Veda
Kausitaki: numele magului care învăţa despre ea
Kena: discursul lui Brahman, fiinţa absolută
Maitri: prietenie
Mandukya: numele magului care învăţa despre ea
Mundaka: ras
Prasna: întrebare
Svetasvatara: cal alb
Taittiriya: numită după o parte din Yajur Veda

Texte yoghine majore

Bhagavad Gita: Conversaţie dintre Krishna (zeu) şi Arjuna (om); cântecul divin, parte din Mahabharata, care, împreună cu Ramayana, formează cele două mari epopei indiene
Gheranda Samhita: Tratat despre hatha yoga
Hatha Yoga Pradipika: Tratat despre hatha yoga, iluminarea lui Mahabharata: o epopee care conţine Bhagavad Gita
Ramayana: Epopee despre viaţa lui Rama
Siva Samhita: Tratat despre hatha yoga
Yoga-Darsana Yoga Sutras: de Patanjali
Yoga-Vasistha: Tratat despre yoga

Cele opt cărări ale lui Patanjali (Astanga)

1. **Yama:** constrângeri sociale
2. **Niyama:** etică personală, constrângeri interne

3. **Asana:** postură
4. **Pranayama:** exerciţiu de respiraţie
5. **Pratyahara:** internalizarea simţurilor, amorţirea lor
6. **Dharana:** concentrare
7. **Dhyana:** menţinerea concentraţiei, meditaţie
8. **Samadhi:** absorbire completă

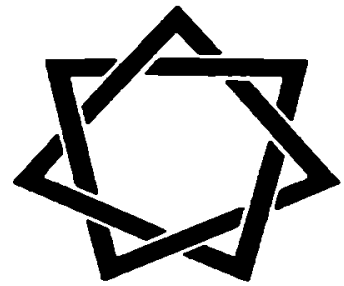
Vânturile răsuflării (Vayu)

Acestea sunt vayu, componente primare ale respiraţiei, guvernate de prana şi afectate de asana.

Apana: respiraţie descendentă
Prana: forţă de mişcare primară; atenţie, respiraţie primară
Samana: respiraţie egalizatoare
Vyana: respiraţie pătrunzătoare
Udana: respiraţie ascendentă

Cele şapte chakre primare

- Prima, sau baza, rădăcina, coccisul, Muladhara
- a doua, sacrum, Swadhisthana
- a treia, plexul solar, Manipura
- a patra, inima, Ahahata
- a cincea, gâtul, Vishuddha
- a şasea, sprânceana sau al treilea ochi, Ajna
- a şaptea, coroana, Sahasrara



1. www.answers.com/topic/kundalini and http://www.transpersonal.com.au/kundalini/definition.htm#definition.

2. Rice, Eastern Definitions, 231, şi http://www.swamij.com/kundalini-awakening.htm.

3. Winternitz, History of Indian Literature, 587, şi Bhattacharyya, History of the Tantric Religion, 20.

4. http://www.sivanandaonline.org/graphics/sadhana /YOGA/meaning.html.

5. http://www.hinduweb - site.com/tantra.asp.

6. Usha, A Brief Dictionary of Hinduism, 77, şi White, Tantra in Practice, 7.

7. Birla, Alive in Krishna: Living Memories of the Vedic Quest, 37, şi Radhakrishnan, Indian Philosophy, Volume II.

8. http://www.writespirit.net/inspiratio - nal_talks/spiritual/swami_viveka - nanda_talks/thoughts-on-women-swami-vive kananda/view.

9. http://www.writespirit.net/spirituality/kundalini/kundalini-vivekananda.

10. Shastri, A Concise History of Classical Sanskrit Literature, 5.

Note